PARAPSIHOLOGIE

Lynn A. Robinson
LaVonne Carlson-Finnerty
Ediție revizuită de
Katherine A. Gleason
Parapsihologie

Traducere de ANCA-ELENA DUMITRU

BUCUREŞTI, 2006

LYNN A. ROBINSON este unul dintre experții de frunte din Statele Unite în domeniul intuiției şi deține titlul de master în educație. Este un cunoscut autor şi orator pe teme motivaționale şi lucrează în calitate de consultant intuitiv atât cu instituții, cât si cu persoane particulare, oferindu-le clienților perspective pătrunzătoare în ceea ce privește obiectivele, deciziile şi strategiile, şi învățându-i pe oameni cum să-şi folosească abilitățile intuitive pentru a acumula informații. Este autoarea câtorva cărți bestseller, printre care: *Compass of the Soul: 52 Ways Intuition Can Guide You to the Life of Your Dreams (Busola sufletului - 52 de căi prin care intuiția te poate ghida spre o viață de vis)* şi *Divine Intuition: Your Guide to Creating a Life You Love (Intuiția divină - ghidul tău pentru a-ți crea viața dorita).*

LAVONNE CARLSON-FINNERTY este scriitor şi editor specializat în domeniul sănătății, al medicinei alternative şi al spiritualității. A scris foarte multe articole pentru diverse publicații, dar şi alte cărți, precum: *Memory and Learning (Memoria şi învățarea)* şi *Environmental Health (Sănătatea mediului înconjurător).* LaVonne a editat cărți pentru Dell, Dutton, Random House, St. Martin's, Time-Life si alte case de editură.

KATHERINE A. GLEASON este scriitor şi editor. Cărțile, pamfletele, articolele şi povestirile sale au fost publicate în Australia, Canada, Danemarca, India, Noua Zeelandă, Norvegia, Spania, Marea Britanie şi Statele Unite. Printre cărțile scrise în colaborare cu alți autori se numără: *Releasing the Goddess Within (Eliberarea zeiței din tine)* si *The Intuitive Arts on Money: Using Astrology, Tarot, and Psychic Intuition to See Your Future (Artele intuitive şi banii -folosirea astrologiei, a tarotului şi a intuiției parapsihice pentru aflarea viitorului).*

C U P R I N S

C U P R I N S.....3
P R E F A Ţ Ă.....5
CUVÂNT ÎNAINTE.....6
INTRODUCERE.....8
CUM SĂ FOLOSIŢI ACEASTA CARTE.....11
PARTEA L.....15
CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII PARAPSIHIC?.....15
Capitolul 1.....16
Sunteţi parapsihic?.....16
Capitolul 2.....30
Ce vă poate spune un parapsihic?.....30
Capitolul 3.....49
Spiritul deasupra materiei?.....49
Ce spun ştiinţele naturii si psihologia despre parapsihologie?.....49
PARTEA II.....64
EDIFICAREA CONŞTIENŢEI PARAPSIHICE.....64
Capitolul 4.....65
Cum receptaţi informaţiile parapsihice?.....65
Capitolul 5.....78
Cât de intuitiv sunteţi în prezent?.....78
Capitolul 6.....95
Receptivitatea fată de sinele parapsihic.....95
Capitolul 7.....114
Acordarea instrumentului parapsihic.....114
PARTEA A III-A.....135
TRUP, MINTE ŞI SPIRIT.....135
Capitolul 8.....136
Forţa vieţii.....136
Capitolul 9.....153
Puterea parapsihică de vindecare.....153
Capitolul 10.....169
Parapsihicul trupesc.....169
PARTEA A IV-A.....183

INTELIGENŢA INTUITIVĂ.....183

Capitolul 11.....184
Hipnoza şi stările modificate de conştiinţă.....184
Capitolul 12.....197
O viziune într-un vis.....197
Capitolul 13.....214
Telepatia — sunteţi un cititor de gânduri.....214
Capitolul 14.....228
Încrederea în propria intuiţie parapsihică.....228

PARTEA A V-A.....246

DINCOLO DE TIMP ŞI SPAŢIU.....246

Capitolul 15.....247
Vibraţiile — precogniţii şi percepţii extrasenzoriale.....247
Capitolul 16.....261
„Am fost acolo, am făcut asta...”.....261
— dumneavoastră într-o viaţă anterioară.....261
Capitolul 17.....278
Mesaje de dincolo — limitate, medii şi extinse.....278
Capitolul 18.....295
În afara propriului corp.....295

PARTEA A VI-A.....310

ASCULTĂ-ŢI INTUIŢIA!.....310

Capitolul 19.....311
Ce-i acolo?! Isprăvi parapsihice, paranormal şi psi.....311
Capitolul 20.....327
Instrumente parapsihice profesionale.....327
Capitolul 21.....344
Oferind citiri parapsihice.....344
Capitolul 22.....361
Tendinţe — unde ne aflăm, încotro ne îndreptăm.....361

ANEXĂ.....376

GLOSAR.....376

P R E F A Ț Ă

Dragă cititorule,

Ce vârstă aveați, când ați ştiut pentru prima dată, cu adevărat, cine se afla la celălalt capăt al telefonului care zbârnâia? Vă puteți aminti prima dată când ați ştiut ce anume urma să spună cineva, înainte ca respectiva persoană să deschidă gura? Când ați devenit conştient, pentru prima oară, de faptul că intuiția vă oferea perspective deosebit de pătrunzătoare?

Răspunsurile la aceste întrebări nu sunt chiar atât de importante - mai important este dacă vă amintiți să fi avut sau nu asemenea experiențe. Probabilitatea să le fi avut este mare. Asta pentru că dumneavoastră sunteți o ființă parapsihică - fie că sunteți conştient de asta, fie că nu; fie că vă place, fie că nu; fie că o credeți, fie că nu. Aceasta este doar una dintre ipostazele ființei umane.

Există voci care spun că abilitatea parapsihică derivă din mintea primară, „inferioară", focalizată pe supraviețuire. Alții susțin că provine din mintea intuitivă, „superioară", care tânjeşte după evoluție spirituală. Dar, indiferent de origine şi indiferent cum a ajuns în stadiul actual, toți oamenii au acest al şaselea simț şi toți sunt capabili să-şi dezvolte conştienta parapsihică, pentru a o transforma într-un instrument util.

Noi, autorii, intenționăm să vă luăm într-o călătorie care vă va intriga, fascina, uimi şi, în cele din urmă - dacă citiți această carte cu mintea şi inima deschise - vă va ajuta. Intuiția poate fi de folos în mai multe feluri decât pare evident (fiindcă, la urma urmei, pentru telefon, s-a inventat funcția de afişare a apelantului). Dar intuiția vă oferă posibilitatea de a face schimbări minunate, senzaționale, care vă vor transforma viața.

înainte de a începe primul capitol, vă vom îndemna să vă aşezați, să vă relaxați, să trageți aer adânc în piept şi să vă pregătiți pentru o călătorie impresionantă. Sunteți pe cale să savurați experiența dezvoltării propriei conştiente parapsihice! Dar deja ştiați asta, nu-i aşa?

Lynn A. Robinson,

LaVonne Carlson-Finnerty
master în educație

Katherine A. Gleason

Cuvânt înainte

Acest ghid antrenant - referitor la toate fenomenele paranormale, intuitive si psihice - este destinat să vă dezvăluie că, dacă se întâmplă să aveți unele impulsuri lăuntrice specifice celui de-al şaselea simt, nu sunteți un ciudat. Asta este vestea cea bună. Vestea proastă este că nu sunteți cu nimic special.

Toți suntem clarvăzători şi nu e mare lucru. Fiecare dintre noi s-a născut cu abilitatea de a-şi îmbogăți cunoaşterea şi prin alte modalități decât cele logice. Intuiția noastră - împreună cu ochii, urechile, limba, nasul şi pielea - constituie un echipament simplu, dotat standard, pe cât de special, pe atât de uzual - iar asta înseamnă că e destul de special, însă nu e nici mai mult, nici mai puțin de atât.

Fără îndoială, acesta a fost modul în care, cu mult timp în urmă, predecesorul omului modern evita să devină o masă gustoasă pentru câte un tigru cu dinți ascuțiți. Cu siguranță, el nu putea nici să învingă, nici să detroneze un asemenea animal - puternic, dar fraier. A fost nevoie de puterea intuiției, pentru ca legăturile dintre oameni să se mențină, iar probabilitatea întâlnirii dintre noi şi animale să se micşoreze.

Din păcate, cultura noastră predominant analitică tinde să perceapă abilitățile psihice oricum, dar numai normal nu. Acestea au fost, rând pe rând, mistificate, glorificate, eclipsate, erotizate, demonizate şi ponegrite. Iată, probabil, motivul pentru care, până de curând, atât de multe cărți pe această temă aşa-zis malignă erau atât de dezechilibrate - fie erau atât de serioase şi greoaie, încât au reuşit să transforme un subiect interesant într-unul foarte plictisitor, fie erau atât de inconsistente şi superficiale, încât au luat un mister transcendent şi minunat si i-au dat greutatea şi forța pe care o are vata de zahăr.

Acest lucru este regretabil, pentru că intuiția este un dar foarte la îndemână şi e uşor de integrat în celelalte moduri ale noastre de a gândi, a cunoaşte şi a acționa - dacă nu o ignorăm şi nu o exilăm departe de viețile noastre.

Iată unul din lucrurile pe care le apreciez la această carte. E revigorantă şi fluentă, dar în acelaşi timp e complexă şi pragmatică. Este antidotul perfect pentru cei care iau fenomenele intuitive (şi pe ei înşişi) fie prea în serios, fie în derâdere.

Ştiu că fiecare cititor va fi încântat de cantitatea considerabilă de

informație, de istoricul, sfaturile practice, avertismentele şi încurajările care îl aşteaptă în aceste pagini, generoase şi variate. Atunci când veți fi terminat cu ea, veți înțelege mult mai clar rolul fabulosului echipament intuitiv de care dispuneți şi veți putea să-l dezvoltați şi să-l folosiți mai chibzuit si mai eficient.

Distrați-vă şi bucurați-vă de magia cotidiană a celui de al şaselea simț!

BELLERUTH NAPARSTEK

Belleruth Naparstek este titulară a unui masterat în arte, este lucrător social independent autorizat şi este autoare a cărții *Your Sixth Sense: Unlocking The Power of Your Intuition (Al şaselea simt - descătuşarea puterii propriei intuiții).* Asistent social şi psihoterapeut cu o îndelungată practică (33 de ani), ea e un pionier recunoscut pe plan național în ceea ce priveşte aplicarea imaginației ghidate în vindecare şi nutriție, fiind şi creatorul faimoasei serii de 24 de casete audio *Health Journeys (Călătorii spre sănătate).* Locuieşte în Cleveland, unde scrie, ține prelegeri, consultă şi îşi conduce propria companie de casete audio - Image Paths, Inc.

Introducere

Este uşor de imaginat de ce ați ales această carte. Până la urmă, cine nu a auzit de cineva sau nu cunoaşte o persoană care să fi avut o experiență paranormală (sau, cum ne pace nouă să o numim, intuitivă)? Este foarte posibil să fi trăit o astfel de experiență chiar dumneavoastră. Cui nu-i este familiar sentimentul că a perceput ceva neobişnuit - ceva aflat dincolo de simțurile uzuale şi, totuşi, atât de real?

Opinia publică s-a schimbat mult de când am început noi demersurile pentru această carte - în anul 1999. Mult mai mulți oameni au devenit receptivi şi au înțeles valoarea înteleptei călăuziri lăuntrice pe care o pot accepta în viata lor. Odată cu aceste schimbări, am actualizat şi noi cartea: am inclus în text mai multe exerciții speciale, pe care le puteți face singur sau cu prietenii, şi noi chestionare, pentru a vă testa cunoştințele şi abilitățile, în consecință, suntem convinşi că vă veți bucura de rezultate!

Fie că sunteți familiarizat cu fenomenele intuitive, fie că vreți doar să verificați ceea ce ați auzit de la alții, probabil, încă vă întrebați dacă experiența trăită a fost reală. E posibil, oare, ca ceea ce ați experimentat să fi fost doar rezultatul unei imaginații hiperactive sau al unei minți hipersensibile?

Rostul nostru aici este să vă spunem următoarele: credeți ceea ce vă spune propria intuiție! A fost real. Iar după ce veți termina de citit această carte, veți şti mai bine ce anume scot la lumină aceste experiențe şi veți înțelege mai bine motivul pentru care se petrec. Rolul nostru este să vă introducem în varietatea tipurilor de abilități psihice şi să vă sfătuim cum anume să le folosiți în viață.

Mai întâi, permiteți-ne să vă spunem cine suntem „noi". Lynn este unul dintre cei mai cunoscuți experți americani în studierea intuiției. Este, de asemenea, autoare a trei bestseller-uri referitoare la intuiție şi lucrează în calitate de consultant specializat în intuiție de peste 20 de ani, colaborând atât cu companii, cât şi cu persoane particulare. LaVonne este consultant editorial, dar scrie şi cărți, având o foarte dezvoltată latură religioasă, căreia de multe ori i se opune în favoarea laturii sale raționale. Pe parcursul elaborării acestei cărți, ea a învățat foarte multe lucruri despre intuiție si nu are nici un dubiu cu privire la incredibila putere a psihicului. Katherine, care a scris numeroase cărți, atât singură, cât şi împreună cu alți autori, s-a bucurat foarte mult că a avut ocazia să lucreze cu Lynn la

revizuirea şi actualizarea cărţii de faţă, în vederea publicării celei de-a doua ediţii.

Am muncit împreună cot la cot, scoţând la lumină tot ce era mai bun în pregătirea şi experienţa noastră, pentru a vă arăta cât de uşor poate fi să vă accesaţi propria intuiţie. De-a lungul cărţii, vom folosi cuvântul „noi" pentru a ne referi la fragmentele scrise împreună, în fragmentele mai speciale, în care Lynn vă oferă informaţii adiţionale, rupte din lumea interioară a unui clarvăzător practician, va fi folosit pronumele „eu", deoarece ea vă va împărtăşi experienţe personale. Pentru ca dumneavoastră să vă obişnuiţi cu vocea ei, am introdus în text citate ale ei, special pentru dumneavoastră, în continuare, Lynn vă va prezenta câteva aspecte ale tărâmului pe care urmează să intraţi:

Pe vremea când eram o tânără domnişoară, eram la fel de curioasă cum sunteţi dumneavoastră acum, însă cărţi ca aceasta nu erau atât de accesibile pe atunci. Vânam prin librării, ca să spunem aşa, şi mă apucam să citesc toate materialele pe care le puteam găsi. Cu cât descopeream mai multe despre lumea psihicului, cu atât mai multe voiam să aflu. Mi-am elaborat şi exersat propria metodă de a-mi dezvolta intuiţia, în cele din urmă, evident, acest lucru a dus la dorinţa mea de a „citi" eu însămi diferite lucruri, aparent de nepătruns.

Iar citirea respectivă părea să vină de la sine - nu trebuia să muncesc prea mult ca să primesc informaţii. Prietenii mei, care au acceptat să îmi fie subiecte în acea perioadă a experimentelor timpurii, erau adesea şocaţi de ceea ce se părea că aflu despre vieţile lor private. Şi, sunt sigură acum, câţiva dintre ei s-au îndepărtat de mine tocmai pentru că erau convinşi că le pot citi gândurile.

Ei bine, lucrurile nu stăteau chiar aşa pe atunci - şi nici acum nu s-au schimbat (deşi v-ar lua mult timp ca să-l convingeţi pe soţul meu de acest lucru). Nu vă pot citi gândurile, dar vă pot spune multe lucruri despre ceea ce se petrece în lumea dumneavoastră, despre ce anume s-ar putea întâmpla în viitorul dumneavoastră şi despre felul în care vă puteţi transforma viaţa pentru a o face să se apropie de ceea ce vă doriţi.

Nu cu mult timp în urmă, am făcut o descoperire uimitoare. Am aflat că bunicul din partea mamei - un membru al familiei despre care se vorbea foarte rar - era clarvăzător practician. Acest lucru explica interesul meu timpuriu şi neabătut în privinţa fenomenelor paranormale. Dar am înţeles că - şi cu un avantaj intuitiv genetic şi fără - nu sunt foarte diferită de alte

persoane care încearcă să fie performante în ceea ce fac.

Să nu mă înțelegeți greşit - eu chiar am muncit pentru a-mi dezvolta abilitățile şi a deveni mai intuitivă. Iar pentru că am făcut acest efort, astăzi vă pot ajuta, ghidându-vă mai uşor şi mai rapid. Ştiu scurtăturile. Singurul lucru de care aveți nevoie este aceeaşi curiozitate pe care o aveam şi eu când eram copil (şi pe care o aveați şi dumneavoastră în copilărie). De asemenea, mai trebuie luat în calcul şi beneficiul creării unei vieți mai bune, prin dezvoltarea celui de-al şaselea simț.

Vă întrebați dacă pot să „văd" viața cuiva? Da, bineînțeles. Dacă mi-am amuzat, uimit şi şocat o parte din clienți? în mod sigur. Dacă am câştigat vreodată la loterie? Păi, da şi nu (dar, mai degrabă, nu). Ceea ce am făcut în mod esențial a fost să ajut oameni ca dumneavoastră să învețe nişte lucruri importante despre ei înşişi, despre situațiile în care se aflau şi să le sugerez căi de a-şi îmbunătăți viețile. Atunci când clienții mă ascultă cu mintea şi inima deschise, întotdeauna au ceva important de învățat despre sine. Acelaşi lucru vă doresc să vi se întâmple şi dumneavoastră, în momentele în care veți citi această carte.

William James, un cunoscut psiholog american, spunea odată: „Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că ființele umane, schimbându-şi atitudinea lăuntrică a minții, pot să-şi schimbe aspectele exterioare ale vieții."

Să vă dezvoltați abilitățile psihice vă poate fi, în mod cert, de ajutor în schimbarea atitudinii, ca si a vieții. Eu pot garanta pentru aceasta. Iar dacă citiți acest ghid si aplicați tot ceea ce ați învățat, şi dumneavoastră vă veți vedea viața schimbându-se în bine. Cine ştie, ați putea chiar să îi ajutați şi pe ceilalți să îşi schimbe viețile.

Aşa că, de acum înainte, deschideți-vă mintea (şi inima) şi... să începem!

Cum să folosiți aceasta carte

Ups! înainte de a intra direct în subiect, am vrea să vă oferim câteva informații de bază, pentru a vă ajuta să începeți. Iată cum este organizată această carte:

Partea I - „Ce înseamnă să fii parapsihic?” - vă prezintă o privire de ansamblu asupra tuturor lucrurilor care țin de psihic, inclusiv asupra modului în care sunt acestea privite de către știință, concentrându-se asupra celor care practică transcendența și a lucrurilor pe care aceștia le fac. Vr£m să vă introducem în atmosfera lucrurilor esențiale pentru abilitatea intuitivă, oferindu-vă unele moduri de a vă recunoaște propriile intuiții.

Partea a II-a - „Edificarea conștienței parapsihice” - se concentrează asupra dezvoltării simțurilor intuitive. V-am dat un indiciu important chiar din titlul acestei părți a cărții: conștientă. Odată ce ați devenit conștienți de ceea ce vă înconjoară - și inspiră - cu ajutorul abilității intuitive native, veți deveni receptiv în fața unui nou nivel de experiență.

Partea a III-a - „Trup, minte si spirit” - descrie conexiunile și interacțiunile dintre trup, minte și spirit, într-adevăr, s-ar putea să observați că intuiția dumneavoastră face legătura între aceste fațete ale propriei persoane, dar și între ele și lumea înconjurătoare.

Partea a IV-a - „Inteligența intuitivă” - face câțiva pași ceva mai avansați spre implicarea minții dumneavoastră în procesul dezvoltării intuitive. Aceasta este secțiunea în care pătrundem esența lucrurilor fascinante referitoare la stările modificate ale conștiinței, la viziuni, vise și la comunicarea între minți.

Partea a V-a - „Dincolo de timp și spațiu” - continuă cu prezentarea vibrațiilor spirituale. Cu toții vorbim despre vieți anterioare, canale de transmitere a mesajelor și accesare a sinelui secundar. Este absolut fascinant și e ceva pe care îl puteți exersa asupra propriei persoane!

Partea a VI-a - „Ascultă-ți intuiția!” - include ceea ce, probabil, vă interesează cel mai mult: desfășurarea propriilor ședințe de consultare psihică. Așa că, ce mai așteptați? E timpul să începeți! Veți găsi, de asemenea, câteva informații despre viitorul dumneavoastră și despre direcția în care se îndreaptă psi-ul, pe măsură ce înaintăm în noul mileniu.

Extras

Pe parcursul cărții veți întâlni diferite casete, ce au rolul de a vă explica termenii mai puțin cunoscuți, de a vă oferi sfaturi utile, de a vă semnala anumite avertismente sau capcane si de a vă furniza informații suplimentare. Iată după ce trebuie să vă uitați:

Dincolo de cuvinte

Aceste casete vă ajută să înțelegeți mai bine terminologia. Ele vă vor informa rapid asupra termenilor de specialitate pe care i-am folosit în text, dându-vă definiții simple şi la obiect.

Căi încurcate

Acest casete vă dau unele avertismente în plus. E mai înțelept să priveşti toate aspectele unei situații. Unele informații care pot părea destul de simple la o primă vedere, trebuie ingerate cu grijă.

S.O.S Intuiția!

Aceste casete vă furnizează sugestii simple, referitoare la felul în care vă puteți folosi intuiția în viața de zi cu zi.

Sunteți conştient?

Aceste casete vă oferă picanterii şi informații curioase cu privire la istoricul şi/sau studiul fenomenelor psihice.

Paranormal

Aceste casete vă relatează diverse fenomene psihice, concentrându-se asupra persoanelor care le-au produs şi asupra talentelor lor excepționale (şi, uneori, stranii).

Mulțumiri

În finalul introducerii, dar nu în cele din urmă, vrem să mulțumim multor persoane remarcabile, care ne-au ajutat, într-un fel sau altul, în elaborarea acestei lucrări. După cum vom spune şi mai departe în cuprinsul cărții, în natură toate sunt conectate (oameni şi lucruri) - inimile, mințile si spiritele acelora care s-au unit pentru a crea această carte sunt dovada vie a acestei teorii. Fie ca lumina Universului să vă binecuvânteze pe toți!

Vreau să îi mulțumesc soțului meu, Gary, pentru susținerea de care a dat dovadă. Apreciez fiecare lecturare a manuscrisului, toate bătăile încurajatoare pe spate, cinele pregătite de el şi discuțiile târzii în noapte. Mulțumesc, de asemenea, fiului meu vitreg, Cliff Watson. Chiar nu îți citesc gândurile, Cliff (de cele mai multe ori). Minunatei mele rețele de prietene deosebite - Alison, Barbara, Diane, Gail, Jean, Laura, Marina, Nancy, Shane şi Shiri - mulțumesc pentru sprijinul acordat. Voi ştiați că pot face acest lucru, dinainte să îl fac. LaVonne, îți mulțumesc pentru glumele tale amuzante, pentru prezența de spirit şi pentru talentul de neîntrecut în arta scrisului. Mulțumesc şi lui Katherine Gleason, pentru vioiciunea minții si pentru talentul său literar fantastic. A fost o plăcere să lucrez cu voi toți!

LaVonne le mulțumeşte următoarelor persoane, pentru contribuția lor la realizarea lucrării de față: Lee Walker, pentru expertiza sa de fizician şi pentru că e un visător; Ruth Seeliger, pentru împărtăşirea „metodei" sale; K. Lavonne, pentru curajul ei şi pentru încurajări; şi Joanne Go, pentru inspirație şi suport, îmbrățişări călduroase lui Brian, Elizabeth şi Patrick, pentru răbdarea, încrederea şi dragostea lor (şi pentru timpul în care au cedat calculatorul). Multe mulțumiri se îndreaptă spre Lynn Robinson, care întotdeauna a anticipat cu exactitate lucrul de care urma să fie nevoie, fie că era vorba de informații suplimentare, fie de sprijin entuziast.

La Alpha Books, Mărie Butler-Knight şi Randy Ladenheim-Gil ne-au oferit un sprijin continuu şi neprețuit. Noi amândouă am vrea să facem cunoscute meritele lui Lee Arm Chearney de la Amaranth Illuminare, care ne-a oferit viziune pentru această carte şi ne-a menținut pe linia de plutire, precum şi meritele lui Katherine A. Gleason, pentru efortul special depus în realizarea acestei a doua ediții.

Mulțumiri speciale redactorilor de specialitate

Această carte a fost revizuită încă de la prima ediție de doi experți, care au verificat, fiecare în parte, acuratețea informațiilor pe care le veți afla aici, pentru a ne asigura că textul conține tot ce aveți nevoie pentru a vă folosi abilitățile psihice Mulțumirile noastre speciale pentru Shiri Hughes şi Belleruth Naparstek.

Shiri Hughes este medium şi îşi exersează capacitățile psihice de peste 30 de ani. Acum septuagenară, ea îi mulțumeşte propriei abilități intuitive, pentru că i-a salvat viata cel puțin de trei ori în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Shiri a studiat astrologia si metafizica cu renumitul astrolog Isabel Hickey, apoi a învățat să fie medium cu vestita Sophie Busch. în anul 1970, Biserica Spiritualistă a investit-o pe Shiri în funcția de preot, în prezent, ea predă dezvoltarea calităților de medium si psihometria si ține şedințe în care îşi foloseşte aptitudinile de clarvăzător (vederea, auzul şi, ocazional, celelalte simțuri).

Belleruth Naparstek este titulară a unui masterat în arte şi ştiințe, este lucrător social independent autorizat şi este autoare a cărții *Your Sixth Sense: Unlocking The Power of Your Intuition (Al şaselea simț: descătuşarea puterii propriei intuiții).* Asistent social si psihoterapeut cu o îndelungată practică (33 de ani), ea e un pionier recunoscut pe plan național în ceea ce priveşte aplicarea imaginației ghidate în vindecare şi nutriție, fiind şi creatorul faimoasei serii de 24 de casete audio *Health Journeys (Călătorii spre sănătate).* Locuieşte în Cleveland, unde scrie, ține prelegeri, consultă şi îşi conduce propria companie de casete audio - Image Paths, Inc.

Mărci înregistrate

Toți termenii menționați în această carte ce sunt sau pot reprezenta mărci de produse sau servicii au fost scrişi cu majuscule. Alpha Books şi Penguin Group (SUA) Inc. nu pot atesta corectitudinea acestor informații. Utilizarea unui termen in această carte nu afectează validitatea vreunei mărci.

Partea l
Ce înseamnă să fii parapsihic?

Atunci când auziți cuvântul „paranormal", vă imaginați cumva o bătrânică de la țară în spatele unui bol de cristal? Cu ochii minții, o vedeți, parcă, ridicându-se amenințător spre dumneavoastră si spunându-vă: „Te aşteptam!" Ei bine, vremurile se schimbă. Dacă vreți să vedeți cum arată o persoană cu capacități psihice speciale, uitati-vă în oglindă, pentru că dumneavoastră înşivă aveți deja capacități paranormale.

Acum că ştiți acest lucru, probabil, încă vă întrebați ce anume înseamnă. Partea I a cărții vă oferă o privire generală asupra conceptului de „parapsihic". De asemenea, vom cerceta fenomenele psihice şi psihicul şi vom privi lucrurile atât din punctul de vedere al ştiinței, cât şi din cel al psihologiei. Mai mult, vă vom arăta cum se pot folosi în mod curent sceste capacități, astfel încât să vă fie utile în lumea în care trăiți. Să începem, deci, cu ceea vă doriți cel mai mult să aflați - cum anume vă dați seama că sunteți parapsihic.

Capitolul 1
Sunteți parapsihic?

În acest capitol:

> Confirmarea a ceea ce dumneavoastră ştiți deja: sunteți parapsihic!
> Termeni misterioşi pentru evenimente cotidiene
> Sursa puterii psihice pe care o aveți
> Ascuțirea talentului parapsihic cu care ați fost înzestrat

Haideți să clarificăm ceea ce, probabil, intuiți deja: orice persoană este dotată cu puteri parapsihice. Iar asta vă include şi pe dumneavoastră. Prin această lucrare - pe care eu, Lynn Robinson, am scris-o împreună cu LaVonne Carlson-Finnerty, talentata si înțeleaptă mea coautoare, şi pe care am revizuit-o alături de Katherine A Gleason, competenta noastră parteneră la acest proiect - vă vom arata cum să vă exploatați aceste puteri speciale şi să le utilizați în cele mai interesante si constructive moduri.

Deținеți calitatea parapsihică încă din ziua în care v-ați născut (sau poate că ea exista deja de secole, dinainte ca dumneavoastră să veniți pe lume - dar despre asta vom vorbi pe larg mai târziu). Cu toții intrăm în această lume cu o abilitate înnăscută de a simți informații care par să vină din exterior sau, mai mult, dincolo de noi înşine. Abilitatea se manifestă în mai multe forme (am putea spune chiar că există câte o formă distinctă pentru fiecare individ); şi, totodată, generează perspective şi informații - pe de-o parte generale, asemenea sentimentului de curaj, pe de altă parte precise, ca detaliile unui eveniment viitor.

Cel mai probabil, cel puțin unul din următoarele lucruri vi s-a întâmplat şi dumneavoastră, într-un fel sau altul. Fiecare din cele ce urmează este un exemplu de fenomen parapsihic:

> Anticipați cu exactitate momentul în care urmează să sune telefonul; ba, mai mult, puteți şti cine e la celălalt capăt al firului înainte de a ridica receptorul (si, evident, fără a privi ecranul telefonului pentru a vedea numărul apelantului).

> Vă aflați frecvent în locul potrivit, la momentul potrivit. Spre exemplu, din întâmplare, vă aşezați la piscină lângă o persoană care dă lecții de pian, după ce tocmai ați moştenit un pian.

> Cumpărați un cadou pentru un prieten, ca să descoperiți că acel

prieten caută obiectul respectiv de ceva vreme, evident fără succes; toate acestea, fără ca el să fi spus cuiva ce caută.

> Visați un loc în care nu ați fost niciodată si descoperiți, după vizitarea lui, că arată întocmai ca în vis.

> Sunteți repartizat la serviciu în aceeaşi echipă cu un nou partener, față de care v-ati simțit confortabil încă din prima clipă, înainte de finalul primei şedințe, deja vă completați frazele unul altuia.

Dar, dacă a fi parapsihic este un lucru atât de comun, atunci de ce nu vorbim mai des despre aceasta? Unul din motive ar fi că oamenii aparținând culturii occidentale nu sunt încurajați în mod deschis să îşi recunoască şi antreneze darul intuiției, în şcoală, ne concentrăm foarte mult pe învățarea limbii sau a matematicii, însă cei mai mulți dintre noi nu au fost supuşi niciodată unui test de IQ emoțional sau IQ psihic! Cu toate acestea, conform revistei *Life,* 60% dintre americani sunt convinşi că au avut cel puțin o experiență parapsihică în viață. Pentru moment, de un lucru puteți fi sigur - sunteți, într-adevar, parapsihic -, iar ceea ce vă trebuie acum este încredere, pentru a putea începe să vă dezvoltați acest minunat dar.

Aşadar, pentru începători, capitolul de fată explică noțiunile elementare referitoare la ce anume înseamnă să fii parapsihic. Veți afla în continuare câte ceva despre anumite vedete parapsihice, precum şi unele noutăți şi picanterii din domeniu, în plus, veți descoperi si câteva noi moduri de exprimare a intuiției dumneavoastră.

Parapsihic, intuitiv sau doar nebun?

Poate că vocabularul intuiției psihice este unul dintre motivele pentru care acceptarea sau discutarea „chestiilor psihice" pare atât de înspăimântătoare... intimidantă... ciudată? Pe parcursul acestei cărți, veți întâlni anumiți termeni care vă sunt familiari şi mulți alții care, poate, nu vă sunt foarte familiari. Vă vom prezenta noțiuni care țin de telepatie, clarviziune, percepție extrasenzorială, psihometrie, psihokinezie, transcendentă, canale de comunicare spirituală, premonitie, paranormal, mintea Gaia si multe altele.

Nu vă îngrijorați din cauza ca, în momentul de fată, nu le înțelegeți sensurile. Amintiti-vă doar că această gamă de concepte folosite pentru a descrie fenomenele psihice este la fel de variată ca şi experiențele psihice în sine. Studierea fenomenelor psihice se numeşte *parapsihologie.*

În ziua de azi, cuvântul „psihic” are diferite sensuri pentru diferiți oameni. Iar asta se întâmplă pentru că e un termen folosit foarte des în ultimul timp si, prin urmare, a fost încărcat cu diferite înțelesuri. Pe de-o parte, „psihicul” denumeşte abilitatea de a transcende cunoaşterea concretă, pe de altă parte, se referă la persoana care deține această capacitate. Există oameni care privesc acest concept dintr-un unghi destul de superstițios, dându-i o conotatie negativă, uneori chiar diabolică. Nu este neobişnuit ca unii oameni să fie reticenți în privința lucrurilor care nu au o explicație rațională.

Atunci când sunteți parapsihic, accesați informații fără a înțelege cum sau de ce vă sunt date acele informații. Le ştiți şi atât. A fi parapsihic e o chestiune de încredere - adică trebuie să fiți convins că sursa acelor informații este mult mai puternică decât propria imaginație şi să aveți încredere că se află acolo tocmai pentru binele dumneavoastră.

Dincolo de cuvinte

Parapsihologia este o parte a psihologiei care studiază experiențele psihice. Termenul a intrat în uz la sfârşitul anilor '20, când fondatorul acestui domeniu, J.B. Rhine, a creat primul institut specializat în cercetări psihice - Centrul de Cercetări Rhine - situat în apropierea campusului Universității Duke, în Durham, Carolina de Nord.

În ceea ce priveşte medicina actuală, vedem tot mai des medici folosind puterea generată de legătura dintre trup şi minte, pentru vindecarea noastră. Deşi progresele informatice şi biomedicale schimbă fața medicinei, aceste progrese coexistă cu respectul față de tehnici aparținând medicinei alternative, precum acupunctura, chiropractica şi bio-feedback-ul.

Disciplinele care combină sănătatea mintală cu cea fizică (precum yoga, meditația şi masajul) se bucură de o renaştere plină de entuziasm, iar unele scoli de medicină conduc cercetări ştiințifice privind vindecarea prin rugăciune. Atât medicii (practicienii), cât şi oamenii de ştiință (teoreticienii) sunt de acord că e foarte mult de cercetat asupra modului în care sănătatea psihicului si a sufletului influențează starea fizică şi mintală a individului, determinându-i până şi durata vieții.

Având în vedere toate acestea, pare un progres natural faptul că

oamenii acceptă din ce în ce mai des experiențele psihice, în prezent, dacă se întâmplă să auziți că cineva a visat moartea unei persoane dragi (care chiar moare la scurt timp după aceea), este mult mai probabil să considerați acest lucru drept o premoniție, şi nu o simplă coincidență, în realitate, oamenii au devenit mult mai deschişi, astfel încât - în iulie 2003 - Rețeaua Intuiției, o organizație non-profit, a declarat că mişcarea de eliberare a psihicului a început. „Ne gândim la această mişcare ca la o revoluție tăcută, însemnând că ea trebuie să înceapă chiar din noi înşine", scria preşedintele organizației. „Totul începe cu decizia fiecăruia de a onora şi a da atenție sinelui său Lăuntric, de a-şi prețui la maximum vocea interioară şi de a se angaja în a face primii paşi în sprijinirea dezvoltării interioare a tuturor celorlalți oameni." Aşadar, lăsați deoparte teama de „chestiile psihice" - deoarece alții s-ar putea să nu o înțeleagă sau, mai rău, să vă considere pe dumneavoastră nebun ori desuet.

Desigur, unele experiențe psihice pot suna bizar, însă acest lucru se întâmplă adesea pentru că ele sunt atât de greu de descris. Iar una dintre cauzele dificultății o reprezintă aceea că experiențele au loc pe un tărâm non-fizic, ceea ce înseamnă că nu sunt palpabile. Nu le puteți atinge, simți sau lua acasă pentru a i le arata mamei. Şi pot fi foarte greu de dovedit. Una dintre lecțiile cheie ale acestei cărți este aceea că trebuie să aveți încredere - nu neapărat într-o forță supremă, ci în dumneavoastră înşivă. Acest principiu stă la baza intensificării puterii dumneavoastră psihice, întocmai ca în zicala: „Ascultă-ți instinctul!"

Paranormal

Una dintre cele mai cunoscute persoane parapsihice ale contemporaneității a fost Jeane Dixon. De-a lungul câtorva decenii, ea a dat sfaturi multor oameni, până şi politicienilor. Printre cele mai vestite predicții ale sale a fost aceea a asasinării lui Kennedy. Interesant e că ea nu a fost singura care a prevăzut acest eveniment, însuşi Kennedy având o premoniție a propriei sale morți.

De fapt, eu consider că termenii „parapsihic" şi „intuitiv" sunt interschimbabili. În munca mea de zi cu zi, spre exemplu, mă refer la mine ca la un consultant intuitiv. Cuvântul „intuitiv" aşază o lumină nouă asupra faptului de a fi parapsihic, întrucât se concentrează pe extragerea adevărului dintr-o sursă de informații inexplicabilă, dar directă

(comparabilă cu primirea unor informații de la o forță supranaturală). Acest „intuitiv" sugerează că informația trimisă sau primită își găsește originile în ființele fiecăruia. In concluzie, dacă lucrați la dezvoltarea abilității de a gândi și a simți intuitiv, atunci vă puteți considera parapsihic.

Cum mai stați cu psi-ul?

Psi denumește studiul fenomenelor psihice dintr-o perspectivă psihologică. E un alt termen creat în încercarea de a discuta despre conceptul abstract de a fi parapsihic. Publicația *Jurnalul Parapsihologiei* definește psi-ul ca fiind „un termen generic, folosit pentru a identifica gradul de comunicare extrasenzorial-motorie al unei persoane cu mediul înconjurător". (Uau!) Publicația a fost înființată de un grup de cercetători care încercau să dovedească existenta *percepției extrasenzoriale (PES).*

În general, psi nu e un termen folosit de orice om de pe stradă (dar, cu siguranță, e un cuvânt cheie în interiorul comunității parapsihice). Poate că veți fi tentat să îl folosiți în cadrul unei conversații mondene. Totuși, noi vă sfătuim să evitați atașarea de oricare dintre termenii specifici experiențelor parapsihice, pentru ca mintea dumneavoastră să aibă mai multă libertate în a primi și explora mulțimea mesajelor intuitive care sosesc în fiecare zi.

Dincolo de cuvinte

Oamenii de știință care studiază fenomenele psihice au creat termenul psi ca pe o modalitate neutră (adică ceva mai științifică) de a se raporta la experiențele și abilitățile psihice. Psi e o literă a alfabetului grecesc și reprezintă începutul cuvântului grecesc *psyche,* care în sens literal înseamnă „suflare" și care se referă chiar la sufletul uman. A avea Percepții ExtraSenzoriale (PES) înseamnă a fi capabil să percepi gândurile cuiva, diferite situații sau anumite aspecte din viață fără a-ți folosi unul dintre cele cinci simțuri „comune".

Simțiți fiori?

Recunoașteți! Indiferent de ceea ce înțelegeți prin a fi parapsihic, întotdeauna ați fost fascinat de ideea că ați putea ști ceva fără să vi se fi spus anterior de către altcineva. Ca mai toți oamenii, și dumneavoastră v-ați dorit în secret să puteți citi gândurile cuiva, să vedeți ce mai face persoana iubită de la celălalt capăt al țării evident, fără a folosi telefonul

sau emailul) sau să fiți îndrumat în aspecte ca vindecarea şi dezvoltarea spirituală.

Dacă e aşa, nu sunteți atât de nebun pe cât ați crezut. Cu toate că cei mai mulți oameni, în special aceia fără nici un fel de instruire, nu sunt receptivi în a experimenta acest tip de capacități, totuşi oricine deține acest simț al parapsihicului. Iar asta vă include şi pe dumneavoastră!

Am întrebat odată un fizician dacă el crede în intuiția psihică. Răspunsul lui (cel scurt) a fost: „Nu!". Răspunsul mai amplu, totuşi, releva un lucru foarte interesant. Teoria lui spunea că această conştientă psihică se datorează unei acumulări de cunoştințe, iar abilitatea de a prezice se bazează pe aceste cunoştințe acumulate. E ca şi cum v-ați juca sorții de izbândă - cu cât aveți mai multe informații la dispoziție, cu atât mai sigure şi mai corecte vă vor fi opțiunile şi cu atât aveți şanse mai mari să câştigați bătălia cu soarta. Aşadar, conform prietenului nostru fizician, dacă simțiți într-adevăr fiorii, înseamnă că aplicați în mod conştient cunoştințele pe care le-ați acumulat şi procesat - dar faceți asta într-o manieră inconştientă şi inexplicabilă (în legătură cu care ştiința are de recuperat).

Ați trăit vreodată o astfel de experiență?

Faptul că citiți această carte îmi dovedeşte că, fie dumneavoastră, fie cineva cunoscut face parte din acel procent al persoanelor care au trăit de-a lungul vieții cel puțin o experiență de acest gen. Şi acum, evident, vreți să ştiți mai mult. Dacă, însă, aveți dubii privind posibilitatea de a fi parapsihic, e mai bine să luați în considerare următoarele întrebări. Aveți şanse mari să răspundeți afirmativ la cel puțin una dintre ele. Fără să conştientizați, vă veți folosi chiar aici latura intuitivă. Nu trebuie decât să încercați.

> Aveți presimțiri în legătură cu lucrurile care urmează să vi se întâmple?

> Simțiți ce se petrece în sufletele altora?

> Ați ştiut vreodată ce se va întâmpla, înainte ca evenimentele să se desfăşoare?

> Simțiți senzații la nivel fizic (nod în stomac sau o mare greutate corporală, spre exemplu), care vă avertizează atunci când luați o decizie greşită pentru dumneavoastră? Luați în seamă aceste indicii de natură fizică?

> Simțiți senzații la nivel fizic (furnicături sau o anumită ușurare), care vă semnalează că luați o decizie corectă? Le luați în considerare?

> Sunteți conştient de modul în care vă vorbeşte intuiția?

> Primiți informații prin senzații kinestezice (fizice), prin presimțiri cerebrale sau prin sentimente si emoții?

> Vă apelați frecvent intuiția, atunci când aveți nevoie de o informație?

Ați răspuns afirmativ măcar la una dintre aceste întrebări? Dacă da, atunci acesta e si răspunsul la întrebarea pe care v-ați tot pus-o de ceva timp: „Oare, chiar sunt parapsihic?" Ei bine, nu mai există nici un dubiu. Răspunsul este: „Da!"

În capitolele următoare, vom vedea de ce anume ați răspuns prin „da" la unele dintre aceste întrebări şi în ce fel vă puteți folosi de fiecare întrebare, pentru a vă dezvolta intuiția psihică. Fiecare persoană are o manieră unică de a intra în contact cu abilitățile sale psihice. Pe parcursul acestei cărți, vă vom ajuta să descoperiți cele mai bune modalități de a vi le provoca pe ale dumneavoastră. Vă vom oferi perspective asupra diferitelor forme pe care le pot lua abilitățile psihice si vă vom ajuta să înțelegeți unde anume se potrivesc talentele dumneavoastră speciale în cadrul acestei copleşitoare, dar incontestabil de reale, game de puteri.

Sunteti Constient ?

Fiecare individ primeşte informațiile psihice într-o manieră personală, iar modul în care ele se manifestă se poate schimba de la o situație la alta. Dacă sunteți stresat, se prea poate să vă ia durerea de cap, acesta fiind felul în care corpul vă spune: „Odihneşte-te!" Dacă sunteți pe cale să spuneți „nu" unei oportunități strălucitoare în carieră, stomacul vi se va strânge. Dacă nu ar fi trebuit să vă plimbați prin parc la ore foarte târzii, s-ar putea să simțiți nişte furnicături în ceafă. Dacă apelați la îndrumarea pe care v-o oferă intuiția într-o anumită situație, s-ar putea să aveți o senzație de căldură la gândul că ați luat decizia favorabilă sau chiar să vă vină în minte câteva cuvinte călăuzitoare. Oricare dintre aceste situații poate apărea, aşa că... rămâneți receptiv pentru detalii ulterioare!

La primul contact cu abilitățile şi puterile psihice personale trebuie să fiți conştient că există o gamă largă de căi prin care puteți primi informația. Unii oamenii pot resimți o senzație fizică, alții pot trăi schimbări

emoționale, apoi mai sunt si persoanele care aud o voce sau văd o imagine. Posibilitățile sunt infinite, întrucât ele sunt unice pentru fiecare în parte.

Să facem diferența între „a întreba “ şi „a cerceta “

Pentru a înțelege mai exact unde anume se încadrează potențialul dumneavoastră pe o scară mai largă, e nevoie să ştiți exact de unde veniți. Pentru început, examinați-vă atitudinile si convingerile deja existente față de lumea plină de mister a spiritului. Sunt şanse mari să simțiți un amestec de curiozitate, anxietate, teamă, îndoială si entuziasm înfocat, la gândul că ați putea fi parapsihic. Toate acestea sunt fireşti, mai ales că explorați o lume nouă.

Gândiți-vă numai la câte informații ați primit de-a lungul vieții, cu privire la acest domeniu. Mass-media tinde să privească acest tip de fenomene drept suspecte şi fascinante, în egală măsură. Seriale TV precum *Dosarele X, Profiler* şi *Zona crepusculară* nu fac decât să mărească dorința telespectatorului de a investiga natura şi veridicitatea experiențelor psihice, în filme şi, în general, la televizor, fenomenele psihice tind să ia amploare, devenind mai importante, poate, decât viața însăşi, iar deseori fenomenele sunt prezentate ca supranaturale sau paranormale. E de înțeles, totuşi, căci posturile TV trebuie să capteze atenția intr-un fel sau altul. Dar valorificarea puterilor psihicului în viața noastră nu e într-atât de extremă, de temut sau în afara oricărei realități. A fi parapsihic poate fi un mod de viață, o altă fațetă a ceea ce sunteți.

Căi încurcate

Aveți grijă să nu deveniți excesiv de înverşunat în căutarea intuiției psihice. Nu permiteți dorințelor şi ambițiilor personale să vă convingă că ceea ce vă doriți într-o conjunctură sau alta - dar, poate, în mod inadecvat - este neapărat o binecuvântare care vine de dincolo de psihic. Ca oricare altă abilitate, şi clarviziunea are nevoie de exerciții. S-ar putea să vă ia o vreme până învățați să distingeți între intuiție adevărată şi simplă dorință.

Marile religii au o largă arie de puncte de vedere asupra aspectelor psihice şi nu toate sunt pozitive. Chiar şi părinții noştri, influențați de fundamentul religios moştenit, au refuzat să accepte existența unor astfel de impulsuri intuitive, temându-se de implementarea unor idei „prosteşti” în capetele copiilor lor. Cu toate acestea, fiecare mare religie - de la Buda,

la Mahomed şi Hristos - are o tradiție privind profețiile şi miracolele.

Dar cât de des v-ați gândit dumneavoastră înşivă la ce înseamnă să ai cu adevărat darul de a fi parapsihic?

Despre conexiunile sufletului

Se prea poate ca mesajele intuitive pe care le primiți să fie daruri din partea Universului, care se oferă să vă ghideze pe un drum mai clar, mai lin. Poate că sunt daruri de la un Dumnezeu Atoateştiutor şi Atoateiubitor, care vă vorbeşte prin aceste impresii. Sau poate că ele sunt doar senzații biochimice, fizice, datorate supraîncărcărilor hormonale, pe care oamenii de ştiință abia încep să le descopere. Nici măcar experții nu au un răspuns cert. Ceea ce aveți de făcut este să vă explorați credințele, astfel încât să puteți trece peste orice barieră ce v-ar putea împiedica să fiti receptiv la lucruri noi, cum ar fi propriul dumneavoastră potențial incredibil.

„Ştiu, dar nu ştiu cum de ştiu!"

O expresie des întâlnită în lumea informațiilor intuitive, mai ales la începători dar chiar şi la inițiați), este exact aceasta: „Ştiu, dar nu ştiu cum de ştiu!" Dacă ați simțit vreodată acest lucru sau nevoia de a-l exprima, sunteți, categoric, pe drumul cel bun. Dar, oare, ce înseamnă toate acestea?

S.O.S., Intuiția!

Întotdeauna să fiți conştient că dumneavoastră dețineți controlul. Cu toate că multe persoane cu abilități parapsihice susțin că viitorul e bătut în cuie, noi credem că alegerile si deciziile chiar contează. Informațiile intuitive formează mesaje pe care dumneavoastră le primiți de la un nivel superior al sinelui, ele oferindu-vă mai de grabă îndrumare decât ultimatumuri. Rețineți, deci: dumneavoastră dețineți controlul asupra propriului destin!

Cu siguranță, ați avut un moment în viată când v-ați oprit, pur şi simplu, parcă loviți de un gând sau o idee care părea să fi venit de nicăieri. Poate că nu avea nici o legătură cu gândurile dumneavoastră anterioare; si, totuşi, informația primită s-a dovedit a fi întemeiată. Odată ce căpătați ceva experiență în a recepta informații intuitive, veți fi capabil să spuneți „Aha!" cu deplina încredere că informația vine dintr-o sursă ce depăşeşte cele cinci

simțuri comune. S-ar putea să nu reuşiți niciodată să explicați inspirația pentru acea sursă, dar veți progresa în a recunoaşte şi folosi toate tipurile de informații.

Intuiția ca profesor în viață

Un mod mai încurajator de a privi acest dar al intuiției este ca fiind un fel de manual de instrucțiuni pentru utilizarea sufletului, care ne ghidează în a lua cele mai bune decizii pentru noi înşine, având în vedere scopul principal pe care ni l-am stabilit în viață. Tot prin intermediul intuiției vom afla ce lecții trebuie să învățăm din diverse întâmplări, chiar şi din cele dureroase, în acest fel, primim încontinuu sugestii pentru a face următorii paşi, mici sau mari, pe drumul propriei vieți.

Pe lângă dezvoltarea vieții personale şi spirituale, au de câştigat şi relațiile cu ceilalți. Exersarea intuiției ne poate garanta o mai bună înțelegere, empatie şi compasiune pentru cei din jur. Ne ține la curent cu noutățile care apar în lumea înconjurătoare, oferindu-ne, astfel, o perspectivă mereu inedită, îmi place să mă refer la informațiile intuitive ca la „un pachet cu instrucțiuni pentru planeta Pământ". Dar nu vă bateți capul prea mult cu a cunoaşte întreaga lume. Atunci când veți începe să cunoaşteți micromediul în care trăiți, lumea întreagă va veni de la sine spre dumneavoastră.

Novicele şi maestrul - şlefuirea talentului intuitiv

Amintiți-vă un lucru: să fiți întotdeauna receptiv! Din momentul în care începeți să vă însuşiți câte ceva din tainele intuiției, veți descoperi că, într-o primă fază, e vorba de idei cu succes hazardat (uneori se întâmplă să le iei în seamă, alteori e posibil să le ignori). Se prea poate să dureze ceva timp până învățați să extrageți cu exactitate acele informații care vă sunt destinate. Poate că nu veți îndoi linguri ca Uri Geller din prima zi, dar într-un final veți găsi exact metoda de trimitere şi primire de informații care vi se potriveşte. Veți începe, de asemenea, să vă dați seama când un mesaj intuitiv vine, realmente, spre dumneavoastră - clar şi fără dubiu.

Pentru a înțelege mai bine, vă ofer un exemplu la îndemână: tratați-vă puterile intuitive ca pe nişte unde radio. Puterea este în orice moment prezentă - ceea ce trebuie dumneavoastră să faceți este să învățați cum să o apelați. Pentru aceasta, unii vor avea nevoie de un efort concertat de învățare; alții vor proceda întocmai încă de la început, înregistrând reuşite

de la primele încercări. Cu puțin efort, oricine va putea, în scurt timp, să aibă acces la o frecvență potrivită. Ceea ce vă lipseşte sunt doar câteva lecții despre cum să vă acordați cu propriii receptori intuitivi.

Oricine are „darul"

Toți oamenii se nasc cu un grad oarecare de abilitate parapsihică. Nu este un fel de dar sacru, menit numai unui grup restrâns de persoane alese, întocmai ca învățatul cântarului la pian sau al jocului de fotbal american, oricine o poate face. Bineînțeles că în situațiile luate ca exemplu se mai iveşte din când în când câte un geniu - la fel se întâmplă şi în cazul abilităților intuitive, însă nu puteți fi toți ca Mozart, Pele sau uimitorul Kreskin şi nu trebuie să vă aşteptați la aşa ceva.

Ca în cazul oricărei alte abilități, cu cât vă folosiți mai des intuiția, cu atât mai pricepuți deveniți. Dacă sunteți încă reticent, am o veste bună pentru dumneavoastră: a vă exersa puterile parapsihice este cu mult mai uşor decât a învăța să cântați la bas sau a vă îmbrăca pentru un meci de hochei. Şi cu cât deveniți mai încrezător şi stăpâniți mai bine abilitățile intuitive, cu atât veți fi mai sigur pe presimțirile dumneavoastră, atunci când veți fi pus în situația de a lua o decizie capitală în viață.

Am alcătuit o listă cu persoane care şi-au ascultat premonițiile într-un moment sau altul din viața lor. în curând şi numele dumneavoastră ar putea apărea pe listă!

Experiențe parapsihice ale celebrităților

Sir Winston Churchill Om de stat britanic

S-a salvat de la moarte în repetate rânduri doar ascultându-şi intuiția psihică, el considerând că este ghidat şi protejat în acțiunile sale de apărătorul cauzei sale sacre.

Albert Einstein Fizician

E cunoscut pentru că a formulat teoria relativității.

Henry Ford Inventatorul automobilului model T

Convins că reîncarnarea există realmente, Ford s-a simțit de-a dreptul uşurat la gândul că are la dispoziție mai multe vieți ca să facă lucrurile cum

trebuie.

Morgan Robertson Edgar Mitchell Romancier
A prezis scufundarea Titanicului.

Edgar Mitchell.... Astronaut NASA, cel de-al şaselea om care a păşit pe Lună

În urma călătoriilor în spațiu, Mitchell a devenit fascinat de ceea ce înseamnă PES, fondând în acest sens Institutul de Ştiințe Mintale.

Arnold Palmer Jucător profesionist de golf
A intrat în transă în timpul unui meci de golf: „Nu este vorba numai de ceva mecanic aici, dar nici spiritual în totalitate; este puțin din amândouă, dar într-un plan distinct, în care tu deții controlul."

Joan Rivers Moderatoare de emisiuni TV si animatoare de spectacole
A reuşit o călătorie în afara trupului şi şi-a vizitat fiica, a cărei reşedință se afla într-un alt oraş față de locul în care Rivers „dormea".

Mae West Actriță
Era înzestrată cu aptitudini de clarvăzător: „Nu îmi imaginez lucruri şi nici nu aud voci. Ştiu doar că ceva există în jurul meu."

Departamentele de poliție manifestă un mare interes față de aceste abilități intuitive. 37% din forțele urbane de poliție ale SUA solicită ajutorul parapsihicilor, în anumite momente ale investigațiilor. Dorothy Allison, o persoană parapsihică, implicată într-o cunoscută şi controversată colaborare cu poliția, i-a condus pe detectivi, în anul 1991, la cadavrul unei fete de lângă Cascada Niagara, în primăvara anului 2003, Noreen Renier, un detectiv cu abilități parapsihice care a lucrat la peste 400 de cazuri, a raportat poliției din Modesto, California, dispariția unei viitoare mame, Laci Peterson. Armata Statelor Unite este, de asemenea, familiarizată cu aceste puteri parapsihice. În noiembrie 1995, guvernul american a făcut public un studiu extins pe durata a 20 de ani referitor la conceptul „psi", lucru care dovedeşte că a folosit parapsihici drept spioni. Mai mult,

rezultatele acestor experimente guvernamentale atestă meritele parapsihicilor.

Cu toate că nu veți reuși, probabil, să localizați câinele dispărut al vecinilor sau să preziceți numerele câștigătoare la loto, totuși, cu efort și concentrare, în curând va veti trezi că vă folosiți propria putere intuitivă, în timp, veți învăța să aveți încredere în ceea ce „știți" si veți înțelege mai bine de unde și în ce fel survin informațiile direct spre dumneavoastră!

Exersați, exersați, exersați!

Acum, că v-ați convins că aveți acest nemaipomenit har, fiți pregătit să îl folosiți. În capitolele următoare veți găsi exerciții ce vă vor ajuta să identificați calea cea mai potrivită de a ajunge parapsihic. Noi ne vom concentra asupra mai multor aspecte privind abilitatea aceasta. Dar, undeva, în aceste capitole, dumneavoastră veți descoperi metoda potrivită (sau metodele potrivite) pentru a stapani acest dar. încercați să fiți conștient și receptiv față de această conexiune cu talentul intuitiv - noi vă vom ajuta în acest sens. Și nu uitați: practica duce la perfecțiune!

Sunteți conștient?

Ati moștenit intuiția psihică din familie? Așa cum talentul muzical sau construcția atletică tind să se transmită altor membri de familie, tot așa, și talentul intuitiv are o componentă genetică, într-adevăr, diverse cercetări arată că acesta apare din două în două generații. Familia mea este o dovadă - bunicul meu a contactat-o pe mama târziu in viață (ei rupseseră orice legătură de când mama avea 12 ani) și i-a dezvăluit faptul că este parapsihic profesionist (pentru a testa acest aspect, dați-i un telefon bunicii dumneavoastră și întrebați-o dacă a avut vreodată intuiții nefireşti legate de oameni și de situațiile în care aceştia se aflau în anumite momente din viață).

Să începem, deci! Așezați-vă în mod confortabil pe un scaun cu spătar, odihniți-vă mâinile așezându-le deasupra coapselor, cu palmele în jos, și țineți picioarele cu toată talpa întinsă pe podea, închideți ochii. Inspirați adânc, lăsând aerul să pătrundă în abdomen. Expirați lent. Repetați această manevră de cinci ori. Liniștiți-vă și concentrați-vă asupra aerului ce intră și iese din trup. Simțiți-vă bătăile inimii. Amintiți-vă că, în limba greacă, *psyche* (adică sufletul) înseamnă, de fapt, „răsuflare".

Imaginați-vă o minge având culoarea dumneavoastră preferată. Cu ochii minții, închipuiți-vă că această minge plutește deasupra capului. Cu fiecare răsuflare, vedeți mingea apropiindu-se, alunecând în jos şi atingându-vă capul. De îndată ce culoarea mingii vă inundă mintea, vă relaxează nervii şi musculatura. Simțiți cum culoarea vă liniştește scalpul, fruntea, creierul, urechile, obrajii, limba, iar, mai apoi, ceafa şi gâtul. Vă pătrunde în umeri, relaxându-i, vă uşurează mâinile, coatele, antebrațele şi încheieturile; vă alunecă în piept, în cutia toracică şi în plămâni, pentru a ajunge la inimă, relaxându-le pe toate. După aceasta, se îndreaptă spre abdomen şi spate. Vă relaxează coloana vertebrală, stomacul, pelvisul, şoldurile, coapsele, genunchii, gambele şi gleznele. Tot culoarea vă liniştește tălpile şi degetele. Acum sunteți complet învăluit în culoarea favorită, rămânând atât relaxat, cât şi concentrat.

Păstrați această stare şi veți simți liniște în corp şi în minte oricât timp doriți. Apoi, când sunteți pregătit, inspirați si, când începeți să expirați, imaginați-vă cum culoarea începe să păleasscă. Lăsați-o să se estompeze treptat, cu fiecare răsuflare, dumneavoastră rămânând pe deplin relaxat şi energizat. Când ați terminat, deschideți ochii!

Puteți folosi acest exercițiu ori de câte ori aveți nevoie să vă relaxați sau să vă canalizați atenția. Amintiți-vă că o minte clară şi receptivă este o minte parapsihică.

Ce trebuie să rețineți:

> Oricine este parapsihic - chiar si dumneavoastră.

> Cuvintele „parapsihic” şi „intuitiv” pot fi folosite unul în locul celuilalt.

> Fiecare om îşi are propriul mod de a-şi identifica abilitățile parapsihice.

> Talentele noastre intuitive ne pot ghida în orice aspect al vieții.

> Cu toate că dezvoltarea puterii parapsihice nu e un lucru dificil, cu cât exersați mai mult, cu atât vă va deveni aceasta mai accesibilă.

Capitolul 2
Ce vă poate spune un parapsihic?

În acest capitol:

> Ce vă poate şi ce nu vă poate învăța, mai exact, un intuitiv
> Diferitele tipuri de specialişti, domeniile si stilurile specifice lor
> Găsirea acelui parapsihic care vi se potriveşte cel mai bine
> Cum să descifrați cât mai precis informațiile obținute şi să ştiți că ați reuşit

Parapsihicii sunt, fără îndoială, unul din cele mai prost înțelese grupuri profesionale. Într-adevăr, majoritatea oamenilor se aşteaptă să primească de la ei mesaje dintre cele mai bizare şi nerealiste - orice, de la numerele loto câştigătoare, la adresa următorului lor apartament.

Capitolul de față vă va face o idee mai clară despre ceea ce ar trebui să aşteptați (sau nu) de la un parapsihic. Vă vom pune la dispoziție câteva întrebări concrete, vă vor ajuta să ne înțelegeți mai bine - dar să vă înțelegeți şi pe dumneavoastră. Căci, până la urmă, primul pas în a intra în contact cu propria ieruitie constă în a începe să fiți sincer cu dumneavoastră înşivă. De asemenea, acest capitol vă arată în linii mari, cam ce înseamnă să fiți de partea cealaltă a globului de cristal şi cum e să lucrați ca profesionist al intuiției.

Rectificarea aşteptărilor

Am avut cândva o clientă care a venit la mine pentru că avea nevoie de îndrumare în privința pierderii recente a slujbei. Am fost de acord să stabilesc o întâlnire cu ea, întrucât ştiam că se întâmplă deseori să primesc informații intuitive cereritoare atât la aptitudinile unei persoane, cât şi la reuşitele ei profesionale. Dar, când tânăra femeie a intrat în încăpere, şi-a scos numaidecât ceva de scris, pregâtindu-se parcă pentru dictare. Se pare ca era gata de acțiune!

După ce m-am concentrat câteva minute, am discutat cu ea despre problemele pe care le-a întâmpinat în trecut la angajare, cât si despre aptitudinile ei în general. Vorbeam cu ea numai de cinci minute, când am realizat că tânăra bătea deja din picior - şi cu mare nerăbdare! În momentul

acela am întrebat-o dacă există altceva despre care ar prefera să discutăm. Ea a recunoscut că nu vrea să piardă jumătatea de oră pe care i-o acordasem cu acest gen de informații. Vroia doar să îi dau numele şi numărul de telefon al companiei la care urma să se angajeze, pentru ca ea să meargă acolo şi să înceapă treaba chiar de a doua zi!

Admirabilă încrederea pe care mi-a acordat-o tânăra, însă departe de a fi realistă. (Şi apoi, ce impresie ar fi lăsat, ducându-se la compania indicată si spunând: „M-a trimis ghicitoarea mea!") Noi oferim informații care doar vă ghidează, însă nu exercită nici un control asupra vieții sau a viitorului dumneavoastră. Ele vă ajută să gândiți şi să descoperiți unele lucruri, însă un parapsihic nu poate lua decizii în locul dumneavoastră. Mă întreb eu, oare, chiar v-ați dori acest lucru?

Pot parapsihicii să citească gândurile altora?

Cel mai frecvent se întâmplă ca oamenii să creadă că parapsihicii citesc gândurile altora. Atunci când le spun oamenilor că sunt parapsihic, de cele mai multe ori mă întreabă ce informații „primesc" eu în legătură cu ei sau îmi întind palmele. Toate acestea pot deveni neconfortabile, fapt pentru care eu nu obişnuiesc să le spun oamenilor foarte clar cu ce mă ocup, în schimb vorbesc vag despre domeniul în care activez - consiliere sau educație. Cam acelaşi lucru se întâmplă şi cu medicii care evită să dea răspunsuri foarte precise în legătură cu domeniul în care lucrează, doar pentru a evita obligația de a face controale medicale la câte o petrecere.

Paranormal

Cu mult înainte ca sateliții să ne permită transmiterea în direct a ştirilor, oamenii se bazau pe zvonuri şi primeau informații numai pe cale orală, ceea ce însemna că mai toate veştile aveau o vechime de câteva zile. Dar Emmanuel Swedenborg, spre exemplu, supranumit adesea „părintele spiritualismului", nu era nevoit să aştepte atât pentru a primi veştile proaste, într-o seară de vineri a anului 1759, pe când se afla în Germania, el a prezis un incendiu în Suedia, pe care l-a descris cu lux de amănunte, în următoarea seară de luni, când vestea a ajuns în Germania, descrierea lui Swedenborg s-a dovedit a fi fost adevărată.

Adevărul e că intuiția nu funcționează în acest fel - cel puțin nu pentru mine. Aşa cum eu nu sunt conectată 24 ore pe zi, nici abilitățile mele nu se

manifestă în mod nelimitat. Pentru a citi pe cineva, trebuie să mă concentrez asupra acelei persoane - exclusiv asupra ei. După care trebuie să citesc şi să interpretez imaginile care mi-au venit în minte, emoţiile pe care le-am simţit şi cuvintele pe care le-am auzit despre acea persoană sau situaţie. Trebuie să menţionez, însă, că nu aşa funcţionează toţi parapsihicii - unii sunt copleşiţi cu informaţii intuitive încă de cum intră într-o încăpere (un mod de viaţa exhaustiv, zic eu)!

De fapt, când mi-am început activitatea, îmi era mult mai dificil să păstrez legătura emoţională, decât îmi este acum. Şi acest lucru se datorează, parţial, modului în care informaţiile ajung la mine. Eu sunt mai mult un parapsihic de tipul celor din serialul de televiziune *Star Trek*; culeg informaţiile mai degrabă prin emoţii şi sentimente. Dacă vine cineva la mine pentru îndrumare în privinţa unui divorţ dificil, a unei slujbe recent pierdute sau în legătură cu moartea unei persoane dragi, eu trăiesc în mod profund durerea, jalea şi anxietatea sa. La sfârşitul unei astfel de zile, mă simt ca o cârpă! Chiar şi în prezent, reprezintă o provocare pentru mine punerea în balanţa a empatiei pe care o trăiesc cu obiectivitatea faţă de persoana sau situaţia pe care o descifrez.

De-a lungul timpului, însă, am învăţat să folosesc detaşarea sentimentală. Încă simt emoţiile clienţilor mei şi am compasiune pentru ei, dar toate aceste sentimente nu mă mai afectează aşa de mult. Adevărata mea misiune este să-mi ajut clienţii (si pe mine însămi) să înveţe şi să se dezvolte din experienţele prin care trec, oricât de dure ar putea fi acestea.

Dar modul în care fac eu aceste lucruri nu este nici pe departe unic în lumea parapsihicilor. Într-adevăr, aveţi de unde alege, în funcţie de nevoile, dorinţele şi preferinţele dumneavoastră.

Diferitele tipuri de citire

În trecut, îmi ieşeam din minţi la gândul că ar trebui să mă pricep şi la a găsi animale pierdute, a diagnostica boli (intuiţii medicale) sau a intra în lumea spiritelor pentru a lua legătura cu cei demult plecaţi. Cu timpul, totuşi, am ajuns să înţeleg că fiecare parapsihic are un domeniu de specializare sau căi de receptare a informaţiei, care sunt mai puternice decât altele. Specialitatea mea, de exemplu, sunteţi dumneavoastră. Cel mai bine mă descurc atunci când am de-a face cu subiecţi având o natură ceva mai psihologică (sau spirituală) - dezvoltare personală si spirituală,

relaționare interumană, direcționare profesională, idei de marketing şi (să nu râdeți!) inspecție la domiciliu, despre care o să vă spun mai multe în secțiunea care urmează.

S.O.S., Intuiția!

Păstrați-vă mintea deschisă - de multe ori, informațiile în mod evident utile la un anumit nivel, se pot aplica foarte bine şi la un alt nivel. Dacă primiți un mesaj care vă spune că ar trebui să vă reconsiderați atitudinea agresivă fată de şeful dumneavoastră, s-ar putea să sfârşiți prin a vă îmbunătăți şi relația cu familia şi prietenii.

Totul despre dumneavoastră

O preocupare comună în societatea noastră o reprezintă vânzarea sau cumpărarea unei locuințe. Iar datorită cheltuielilor aferente şi a angajamentelor implicate, foarte mulți oameni caută cât mai multe informații posibile; în acest moment, eu pot fi de folos. Iată un exemplu real, o situație de viață, în care am aflat lucruri noi despre nişte persoane prin simpla aflare de informații referitoare la locuințele acestora - este ceea ce numesc eu inspecție intuitivă a casei. Un client mai vechi (să-l numim Steve) tocmai finaliza o acțiune care implica dezvoltarea de noi strategii de colaborare cu clienții, în cadrul agenției sale de publicitate. Chiar înainte să plece, mi-a spus că el si soția lui făcuseră o ofertă pentru o casă si se întreba dacă aş putea să îi ofer câteva informații.

Mi-am închis ochii şi imediat am primit o imagine cu un şemineu crăpat, cu grinzile putrede şi cu o porțiune de igrasie în partea de nord a acoperişului, exact lângă şanțul din drum. Când i-am spus toate acestea, a clătinat din cap, zicându-mi că evaluatorul casei nu i-a menționat nimic în timpul inspecției, în legătură cu aceste probleme. Steve a revenit cu un telefon câteva zile mai târziu, recunoscând că, datorită acurateții cu care îi prezentasem problemele, a decis să apeleze la un alt evaluator. În mod surprinzător (sau nu!), ceea ce îi prezentasem eu s-a dovedit a fi fost corect, iar Steve a economisit astfel câteva mii de dolari din prețul achiziției.

Desigur, acest tip de citire implică mult mai mult decât o simplă inspecție intuitivă a casei. O persoană înzestrată cu darul intuiției vă poate arăta, spre exemplu, ce îl enervează pe şeful dumneavoastră, cum puteți

motiva un anumit angajat, de ce soacra e supărată pe dumneavoastră sau în ce fel să-i insuflați mai multă încredere copilului, aflat la vârsta adolescenței. Totuşi, se prea poate ca aceeaşi persoană să nu vă poată ajuta să vă găsiți pisica dispărută sau să descifrați un mesaj detaliat din partea unei mătuşi decedate, însă asta nu înseamnă că nu o poate face nimeni!

În cazul în care sunteți interesat exact de acest tip de informații, puteți consulta un alt specialist.

Parapsihicul ca medium

Cel mai îndrăgit *medium* din zilele noastre este, probabil, cel interpretat de Whoopi Goldberg, în filmul *Fantoma mea iubită.* Vă amintiți scena în care ea descoperă că, realmente, vorbeşte cu o fantomă? E mai mult decât surprinsă, e terifiată - e cea mai speriată dintre toți!

Cele mai multe persoane cu abilități de medium sunt mult mai bine pregătite decât Whoopi. Specialitatea lor este aceea de a intra în legătură cu spiritele, scopul fiind de a recepta şi a interpreta mesaje între cei vii şi spiritele celor decedați. Ei fie aud vocile spiritelor, fie primesc simboluri, impresii vizuale şi emoționale. Aceşti specialişti au fost supranumiți spiritişti (funcționează ca medium).

În lumea reală, opusă fanteziei din filme, e posibil să fi auzit de John Edward şi John Holland. Fiecare dintre ei este un medium foarte popular şi un autor recunoscut, manifestând un interes deosebit față de această chestiune, a conexiunii dintre cele două lumi - a celor vii, pe de-o parte, şi a celor dispăruți, pe de altă parte. Dacă acest aspect vă interesează în mod deosebit, puteți căuta lucrările lor sau puteți citi volumul publicat pe această temă în aceeaşi colecție cu cartea de față. Ar mai fi, de asemenea, si emisiunea lui John Edward, intitulată *Crossing Over (Traversarea)*.

Un alt tip de parapsihic care aduce informații din lumea cealaltă este cel care foloseşte un canal de comunicare. Acesta intră într-o stare de relaxare, câteodată semiconştientă sau inconştientă (cunoscută şi sub numele de transă) şi, astfel, spiritul poate vorbi prin vocea specialistului, folosind corpul acestuia. Acest tip de parapsihic se mai numeşte si medium fizic. Uneori intră într-o uşoară transă, în care este absolut conştient de ceea ce se află în jurul său şi de informațiile pe care le primeşte, iar alteori cade într-o transă completă, în care devine total inconştient si în urma căreia nu îşi mai aminteşte nimic.

Dincolo de cuvinte

Folosirea termenului de „medium” pentru a descrie un practicant de această natură are foarte multă logică. Aşa cum „mediu” înseamnă „o stare de mijloc” în sens fizic, tot aşa, un medium spiritual este o persoană care serveşte drept instrument prin intermediul căreia o altă personalitate se poate manifesta.

Ca şi parapsihicii din alte areale de expertiză, şi aceştia au moduri unice a-şi exercita abilitățile şi a primi mesajele spiritelor. Cei mai mulți dintre spiritiştii moderni nu fac şedințe şi nici nu folosesc obiecte ajutătoare, precum globurile de cristal sau tablele Ouija. Deşi mai sunt unii care rămân fideli tradiției, majoritatea - ca James Van Praagh, autor al bestseller-ului *Talking To Heaven (În dialog cu paradisul)*, apărut la E.P. Dutton, în anul 1997 - captează mesajele cu ajutorul propriei minți.

Parapsihicul în poliție

Cu toate că parapsihicii nu pot citi mințile oamenilor, ei sunt deseori solicitați să furnizeze informații la locul crimei sau să ajute la găsirea celor dispăruți. După ce toate pistele disponibile sunt urmate fără succes, departamentele de poliție încearcă să găsească indicii dincolo de lumea fizică. De fapt, un articol al revistei *Life*, redactat în iunie 1998, afirmă că 37% din departamentele de poliție ale marilor oraşe americane au recunoscut că apelează la parapsihici. Deşi nu rezolvă crimele imediat prin indicarea directă a făptaşului, aceştia contribuie semnificativ, oferind indicii care duc la dezlegarea misterului.

Ca şi alte tipuri de intuitivi, şi cei care colaborează cu poliția au moduri diferite de a primi informația. Unii văd anumite imagini pe care nici ei nu le desluşesc, dar care conduc echipa de polițişti spre soluționarea dilemei. Spre exemplu, odată, un parapsihic a primit o imagine cu drumul pe care l-a urmat criminalul pentru a scăpa de cadavru. Chiar dacă el nu era familiarizat cu locurile pe care le văzuse, poliția era, aşa încât a reconstituit traseul şi, astfel, au găsit cadavrul în câteva ore. Alții receptează diverse trăiri emoționale - fie ale victimelor, fie ale criminalilor -, cum ar fi unele reacții pline de teamă, pe măsură ce se apropie de locul faptei. Iar alții aud cuvinte, văd frânturi de imagini sau primesc mesaje care constituie indicii pentru găsirea vinovatului.

S-a întâmplat odată ca un parapsihic să primească imagini mentale cu

nişte dreptunghiuri dispuse într-o anumită formă, pe care a desenat-o poliţiştilor. Ulterior, când criminalul a fost capturat, poliţiştii au descoperit că acele dreptunghiuri marcau exact locul în care el îşi îngropase victimele sub casă. Cel vizat era John Wayne Gacy, unul dintre cei mai de temut criminali în serie ai momentului.

În ziua de azi, foarte multe departamente de poliție au devenit interesate de această tehnică a transpunerii, care le permite practicanților să vadă locuri, persoane şi situații aflate la mare distanță. Vom discuta mai pe larg despre această tehnică în capitolul 5.

Parapsihicul în medicină

Persoanele care văd foarte clar în interiorul corpului uman diferitele boli existente acolo şi simt necesitatea vindecării se numesc intuitivi medicali. Aceştia pot să pună diagnostice şi chiar să ofere sugestii pentru însănătoşire. Ei sunt departe de a se considera zei sau făcători de minuni. Mai degrabă, ei transmit nişte informații care parvin de dincolo de propriile persoane, despre vindecarea altora. Şi, deşi nu toți parapsihicii medicali reuşesc să vindece, totuşi unii o fac. Aceia se numesc vindecători.

Unul dintre cei mai cunoscuți vindecători este Caroline Myss, care are capacitatea de a determina punctele sensibile ale unei persoane prin citirea unei aşa-zise fişe a acestora. După ce îi determină pe clienți să-şi conştientizeze slăbiciunile fizice, le oferă sfaturi pentru a-i ajuta să elimine cauzele emoționale sau spirituale ale simptomului. Cu alte cuvinte, ea le arată cum să îşi schimbe viața, pentru a-şi îmbunătăți starea de sănătate. Cu toate că, în prezent, nu se mai ocupă cu descifrarea bolilor oamenilor, Caroline Myss continuă să îi ajute pe alții să descopere detaliile care îi fac să devină buni parapsihici medicali.

Intuitivii medicali au, şi ei, metode diferite de a ajunge la rezultat. Unii îşi dau seama de problemele pacientului doar resimțind acelaşi simptom ca şi bolnavul, în aceeaşi parte al corpului. Mai sunt şi unii care folosesc atingerea pentru a diagnostica o stare de sănătate, în timp alții furnizează diagnostice de la distanță, prin puterea minții. Vom discuta despre practicile vindecării mai pe larg în partea a III-a a cărții.

Căi încurcate

Dacă se întâmplă să resimțiți senzații de durere sau disconfort,

prezentați-vă mai întâi la doctor pentru evaluare medicală şi tratament, şi abia ulterior, dacă aveți nevoie de mai multe informații sau sfaturi, consultați un parapsihic.

Ce vreți, de fapt, să ştiți?

Cele mai multe citiri făcute de parapsihici se referă la relații interumane, carieră, spiritualitate, familie, stare de sănătate şi diverse alte probleme de viață. Eu sunt de părere că, cu cât întrebările clienților sunt formulate mai clar, cu atât le pot fi eu mai de folos. Când am citit pentru prima dată o persoană, nu eram prea sigură asupra a ceea ce voia clientul să afle, în principiu pentru că îmi imaginam că, fiind parapsihică, ar fi trebuit să ştiu totul. În scurt timp, am descoperit că petreceam prea mult timp spunându-le oamenilor lucruri pe care ei le ştiau deja, cum ar fi: „Aveți un soț şi doi copii - un băiat şi o fată" sau: „Vă urâți slujba de director de vânzări." Ceea ce făceam era să amuz si să uimesc oameni, dar - în afara distracției oferite - intuițiile mele nu mă ajutau să informez sau să ghidez clienții.

Acum ştiu că, mai degrabă, trebuie să petrec timpul acordând oamenilor asistență privind problemele cu adevărat importante ale vieții lor - cele cu care se confruntă şi în legătură cu care au nevoie de sfaturile unui specialist. Sunt mult mai eficientă atunci când un client vine la mine şi îmi spune: „întâmpin dificultăți în slujba mea de director de vânzări. Aş avea nevoie de sfaturi privind modul de a lucra mai eficient cu şeful meu şi perspectivele pe care le-aş avea dacă aş părăsi această companie."

S.O.S., Intuiția

Redactarea unei liste cu întrebări este un lucru foarte util, însă amintiți-vă expresia: „Totul stă în moderație." Am avut odată un client care a venit la mine cu trei pagini pline cu întrebări (dactilografiate mărunt), după ce, în prealabil, îmi calculase timpul pe care ar fi trebuit să îl petrec la fiecare întrebare.

Lucrez cu persoane din toate domeniile de activitate şi din toate clasele sociale. Recent i-am oferit consultanță unui director executiv al unei companii internaționale cu sediul în Boston. Am discutat despre cum

văd eu lucrurile în ceea ce priveşte tendinţele pieţei în domeniu, despre cum ar putea stimula producţia în uzina de peste hotare si despre cum i-ar putea face faţa unui superior care are un stil managerial autoritar.

Un alt client recent a fost o doamnă în vârstă de 65 de ani, fostă secretară acum pensionată, care era deprimată din cauza unei relaţii cu un bărbat neacceptat de familie. Am vorbit despre ceea ce am intuit eu cu privire la temerile familiei ei şi despre cum ar trebui să-şi explice sentimentele şi să ajungă la un consens.

Odată am ţinut chiar şi o şedinţă prin telefon. Era vorba de un client din California, care lucrase timp de 6 luni la un proiect de consultanţă antreprenorială finalizat cu mare succes - acest client avea nevoie de sfaturi privind propria promovare în faţa unor potenţiali clienţi. Am vorbit de câteva ori de-a lungul lunilor ce au urmat, despre potenţialul şi capcanele pe care le-am văzut în abordarea fiecărui client, despre cum putea să îşi evidenţieze propria afacere în faţa celorlalţi, cât şi despre abilităţile şi punctele sale slabe în calitate de consultant.

Toate aceste subiecte (şi multe altele) pot fi aduse în discuţie de către un parapsihic. Şi toţi aceşti clienţi au primit sfaturi privind problemele lor, devenind capabili să treacă peste emoţiile copleşitoare ale momentului şi să privească optimişti spre viitor şi spre posibilităţile pe care acesta le aduce.

Cum să obţineţi o citire cât mai bună

O citire cât mai corectă depinde de două lucruri: parapsihicul potrivit şi atitudinea potrivită, în paragrafele ce urmează, vom vorbi despre cele două elemente. Să începem cu discuţia despre atitudine - aceasta vă aparţine.

În general, dacă aveţi de gând să consumaţi timp, efort şi bani ca să consultaţi un specialist, veţi dori să obţineţi cât mai mult din această experienţă. Iar pentru a face asta, trebuie să rămâneţi cât de receptivi puteţi la ceea ce auziţi - chiar dacă ceea ce vi se spune nu e tocmai ceea ce aţi vrea să auziţi sau chiar dacă nu înţelegeţi de prima dată. De cele mai multe ori, veţi descoperi că informaţiile primite vă pot fi de folos în întâmplări pe care nici măcar nu le-aţi prevăzut. O atitudine deschisă şi plină de încredere va crea o atmosferă în care informaţiile se pot succeda fluent.

Sunteţi conştient ?

O citire vă poate ajuta mai mult decât o serie de răspunsuri potrivite cu privire la ceea ce ar trebui să faceți în viitorul apropiat. De fapt, mulți oameni apelează la asemenea şedințe pentru a-şi înțelege mai bine propriile sentimente, ceea ce funcționează mai bine decât o ședință la terapeut. Spre exemplu, eu lucrez din perspectiva dezvoltării personale şi spirituale, în general, sunt atentă la ciclurile care au loc în viața clientului şi îi ofer anumite indicii despre ceea ce consider eu că îi dă perspectivă, îmi folosesc darul intuitiv pentru a vă ajuta pe dumneavoastră în luarea deciziilor importante pentru viață. Uneori se poate întâmpla ca eu să vă confirm lucruri pe care dumneavoastră deja le ştiți, ceea ce demonstrează că dețineți un ascuțit simț al intuiției. Multe persoane găsesc că e reconfortant să dispună de un punct de vedere obiectiv - doar pentru confirmare.

Din experiența personală, disting trei tipuri de clienți care îți pot pune bețe în roate, în primul rând sunt aceia care vin doar pentru a mă testa: stau pe scaun cu brațele şi picioarele încrucişate, limbajul trupului spunând ceva de genul: „Nu mă poți citi, nici nu te obosi!" Aceşti oameni îmi consumă o grămada de energie.

Apoi, mai sunt clienții complet pasivi, care se aşteaptă ca eu să iau deciziile în locul lor. Aceştia tind să devină fataliști, spunând în cele din urmă: „Spuneți-mi ce îmi rezervă viitorul. Spuneți-mi exact ce anume vedeți." Dar pentru că oamenii au libertate de voință, ei trebuie să înțeleagă că atitudinea şi deciziile personale le influențează viitorul. Viața reprezintă mult mai mult decât o simplă citire a unui scenariu viitor.

S.O.S. Intuiția!

Cam cât timp ar fi util să treacă între două vizite la un parapsihic? Eu recomand un minimum de şase luni, poate chiar un an întreg, în primul rând, nu apar lucruri noi de descifrat, dacă vizitele sunt prea dese. În al doilea rând, dumneavoastră aveți nevoie de timp, pentru a pune în aplicare lecțiile învățate la precedenta şedință. Şi nu în ultimul rând, noi vrem să încurajăm încrederea în sine, nu dependența de parapsihicul la care apelați.

Alți clienți dificili sunt aceia care nu fac niciodată nimic, nici măcar după ce primesc informații şi sfaturi ajutătoare. Am avut odată o doamnă care, timp de cinci ani, a venit la mine în fiecare an şi, cu toate acestea, nimic nu s-a schimbat! Lucra în acelaşi loc pe care îl detesta, era implicată în aceeaşi relație care nu ducea nicăieri şi se afla implicată în aceeaşi dispută legală ca şi mai înainte.

De fiecare dată când am discutat despre posibilitățile ei, i-am mărturisit că majoritatea oamenilor se tem să ia o decizie majoră sau să își asume vreun risc. Știu, sună neplăcut si înfricoșător, dar această femeie avea nevoie urgentă de o schimbare, altfel risca să rămână în aceeași situație, poate pentru totdeauna. (Atunci când consultați un parapsihic, nu primiți neapărat imaginea în roz pe care v-o doriți.) I-am oferit informații intuitive despre diversele relații din viața ei și chiar i-am recomandat câțiva specialiști care ar fi putut să o consilieze și să îi fie alături în timpul schimbărilor pe care avea să le facă. După al cincilea an i-am spus într-un mod politicos că, probabil, ar fi economisit bani, dacă, pur și simplu, ar fi ascultat casetele de la ședința precedentă!

Acestea au fost veștile proaste. Vestea bună este că puteți beneficia de o ședință magnifică și folositoare cu un parapsihic, atâta timp cât veniți pregătit și vă păstrați mintea deschisă la ceea ce auziți, în continuare, iată câteva sfaturi care vă pot ajuta:

> Evaluați-vă așteptările, înainte de vizita propriu-zisă, gândiți-vă ce anume vreți să aflați. Doriți sfaturi în legătură cu relațiile din viața dumneavoastră, informații despre viețile anterioare, despre sănătate, succes profesional, sens al vieții sau diverse alte lecții de viață ori aveți nevoie doar de o îndrumare spirituală.

> Luați notițe. A așterne pe hârtie chestiunile și întrebările care vă frământă este realmente folositor - atât pentru dumneavoastră, cât și pentru parapsihicul pe care urmează să îl vizitați.

> Stabiliți-vă prioritățile. Mulți parapsihici vor începe prin a vă oferi o imagine de ansamblu a ceea ce simt și văd despre dumneavoastră, dându-vă informații despre viața actuală, lecții cu caracter general, tendințe viitoare sau anumite tipare pe care le dați la iveală fără să conștientizați. Totuși, dumneavoastră vreți să aflați încă de la început ceea ce vă interesează în cea mai mare măsură.

> Dați detalii cu măsură. Atunci când formulați întrebările, oferiți-i parapsihicului suficiente detalii, astfel încât să îi fie foarte clară problema dumneavoastră. Excesul de detalii riscă, totuși, să îl copleșească. În același timp, vorbiți deschis despre dumneavoastră și despre propriul trecut, așa încât să evitați să pierdeți timpul ascultând lucruri pe care deja le știți.

Am învățat de-a lungul anilor că, în ciuda eforturilor mele, nu pot să ajut pe toată lumea. Oamenii vin, de regulă, cu tot felul de situații foarte complicate, legate fie de istoricul familiei, fie de anumite răscruci

psihologice. Unii clienți se aşteaptă în mod nerealist ca eu, prin sfaturi intuitive, să le rezolv toate dilemele. Eu sunt conştientă că în timpul petrecut cu clienții (de la o jumătate de oră, până la o oră) pot doar să le dau indicii despre cum să evite anumite neplăceri sau ce căi să adopte pentru a le fi mai bine. Câteodată mă fac utilă doar ascultându-i şi înțelegând dificultatea situației. De multe ori mi-aş dori să am o baghetă magică sau, mai bine, o pastilă de tipul Rip Van Winkle, care să le permită clienților să adoarmă liniştiți, iar când se trezesc, problema să fie rezolvată.

„Cum?! Fără glob de cristal?"

Nu, un parapsihic nu trebuie neapărat să vă atingă sau să se afle în aceeaşi încăpere cu dumneavoastră, pentru a intui lucruri despre dumneavoastră - cu toate că unii preferă această metodă. Spre exemplu, eu țin şedințe prin telefon atât în Statele Unite, cât şi în alte țări - numai 30% dintre clienți vin la biroul meu din Newton, Massachusetts, o suburbie a Bostonului. Biroul meu e situat într-o zonă pretențioasă a oraşului, pe o stradă cu multe restaurante renumite, cafenele, buticuri şi magazine de antichități. Nu am un semn mare cu „Citiri la Madame Lynn" sau vreo siglă luminoasă în față. Clădirea e plină de psihologi, medici şi asistenți sociali. Clienții trebuie să ia liftul până la etajul al doilea şi apoi să facă stânga, pentru a ajunge la uşa biroului meu - pe care scrie doar atât: „Lynn A. Robinson, M. Ed." Există şi o sală de aşteptare, în care ei pot să îşi aştepte rândul, stând confortabil si ascultând muzică clasică.

Biroul meu arată ca o cameră de zi foarte mare. Este plin cu cărți şi plante; de asemenea, am o sofa şi un fotoliu comod. E foarte linişte înăuntru, fiindcă e situat în partea din spate a clădirii si are vedere către grădină, în timpul verii, aceasta e plină de petunii, begonii şi de alte flori. De regulă, invit pacienții să ia loc pe canapea, îi întreb dacă doresc să înregistreze şedința şi le explic câte ceva despre ceea ce urmează să se întâmple.

Sunteți conştient?

Mulți parapsihici (printre care mă număr şi eu) realizează cu succes citiri prin telefon. Cei mai mulți clienți sunt surprinşi de folosirea acestei metode, însă eu nu consider că e vreo diferență de acuratețe între a vorbi cu clientul la telefon sau în birou. Sunt de părere că accesez o sursă universală

de informație și, în concluzie, o pot face în orice moment și din orice loc.

În timpul ședințelor, eu folosesc doar puterea intuitivă. Fără citiri în palmă sau cărți de joc, fără tabele astrologice; eu primesc informații în minte sub formă de imagini sau simboluri, sentimente sau emoții și, câteodată, cuvinte. De cele mai multe ori, închid ochii când fac o citire, căci mă ajută să mă concentrez mai bine asupra informațiilor primite.

Trebuie să știți că nu toți parapsihicii lucrează într-un mediu ca cel pe care vi l-am descris anterior. Desigur, însă, nu trebuie să fiți surprinși dacă locul în care intrați pentru prima dumneavoastră citire nu este atât de exotic pe cât v-ați imaginat.

Cum să vă alegeți un parapsihic?

Există atât de mulți parapsihici! Vă recomandăm să vă întrebați prietenii dacă știu vreun cititor renumit. Este, de asemenea, posibil ca un anumit cititor să nu vi se potrivească atât de bine pe cât i s-a potrivit prietenului dumneavoastră. O altă cale ar fi să vă studiați, în prealabil, potențialul parapsihic. Dacă acesta sau aceasta predă sau ține conferințe, ar fi util, poate, să îi frecventați cursurile. Se mai poate întâmpla ca el sau ea să fi scris un articol sau o carte despre propria filosofie.

În cele ce urmează, veți găsi o listă cu posibile întrebări de adresat parapsihicului, atunci când vă faceți o programare. Rețineți faptul că nu există răspunsuri adevărate sau false, ci totul ține mai mult de opțiunile personale. Ar fi înțelept din partea dumneavoastră ca, înainte de a discuta cu specialistul, să vă decideți cam care ar fi răspunsurile pe care doriți să le auziți. Acest lucru vă va ajuta să găsiți în cel mai scurt timp persoana potrivită pentru dumneavoastră.

> Sunteți de părere că viitorul poate fi prezis cu acuratețe? Considerați că dispuneți de voință proprie?

Răspunsul la această întrebare depinde de ceea ce doriți dumneavoastră să obțineți de la parapsihic. Căutați pe cineva care să vă prezică viitorul (ceea ce e uşor nerealist) sau pe cineva care să vă ofere sugestii referitor la ceea ce trebuie să faceți pentru a avea control asupra propriei vieți?

> De cât timp lucrați în domeniu? Vă ocupați numai de acest lucru?

Cei care, în viața lor, se ocupă numai de citire conferă încredere si

dovedesc implicare în ceea ce fac. Iar dacă profesează de ceva vreme, cu siguranță, şi-au format o serie de clienți fideli, care sunt dovada clară a eficienței lor.

> Aveți anumite specializări, precum predicțiile în ceea ce priveşte cariera sau relațiile interpersonale?

Acest răspuns ține numai de dumneavoastră. Aveți nevoie de intuiții legate de o anumită parte a vieții? Dacă da, aflați dacă specialistul cu care vorbiți la telefon e în măsură să vă ofere ajutorul de care aveți nevoie.

> Folosiți instrumente cum ar fi hărți astrologice, cărți de tarot, chiromanție sau globuri de cristal?

Acesta este, din nou, un răspuns cu totul subiectiv, bazat pe preferințele dumneavoastră.

> Doriți ca clientul dumneavoastră să vină cu întrebări dinainte pregătite? Preferați un anumit tip de întrebări? Există un număr maxim de întrebări?

Datorită faptului că eu consider eficient să-i ofer clientului informații în problemele pe care el le consideră cele mai importante, am o apreciere deosebită pentru intuitivii care aplică această metodă. Desigur, eu nu pot răspunde la întrebări decât în limita timpului disponibil. Şi mă concentrez mai mult pe ceea ce îmi dictează intuiția. Dar poate fi de mare ajutor ca dumneavoastră să vă stabiliți prioritățile, prin selectarea câtorva întrebări care vi se par esențiale.

> Oferiți informații numai despre anumite categorii de persoane înrudite cu clientul? Vă ajută dacă acesta aduce poze cu persoanele respective? Pot fi aduse bijuterii sau alte obiecte?

Mulți parapsihici găsesc de folos orice altă legătură care să îi ajute în oferirea intuițiilor. Majoritatea vor încuraja clienții să aducă orice obiecte care le pot provoca diferite stări sau sentimente.

> Pot să îmi notez sau să înregistrez şedința?

Intuitivii receptivi si încrezători vor evita orice urmă de secretomanie sau mister, dându-vă şansa să vă reamintiți oricând ceea ce ați învățat în timpul şedinței.

> Pot să aduc un prieten cu mine?

Cei mai mulți parapsihici vor dori mai întâi să ştie exact pe cine urmează să aduceți, după care vor spune: „Desigur!" Dar să nu îi învinuiți pe aceia care nu vor fi încântați de această propunere. Căci sunt

mulți cei care preferă să se concentreze numai asupra dumneavoastră, evitând astfel orice distragere din partea unei terțe persoane.

> Cât mă costă?

Cu toate că prețurile sunt foarte variate, o ședința de o oră ajunge, de obicei, undeva între 50 şi 150 de dolari.

> Ce pregătire sau experiență aveți?

Parapsihicii îşi pot dezvolta abilitățile în moduri foarte diferite. Deşi nu există un set prestabilit de criterii, s-ar putea să vă simțiți mai bine dacă aflați că au studiat la o anumită şcoală sau cu anumiți profesori. Cel mai important lucru, însă, este ca ei să fie îndeajuns de deschişi şi expresivi în ceea ce fac, să fie sinceri cu dumneavoastră şi să vă inspire încredere.

> Ați fost întotdeauna parapsihic? Considerați că e un talent sau că oricine l-ar putea dobândi?

Aceasta este, desigur, o întrebare cu aspect subiectiv, iar aprecierea răspunsului depinde numai de preferințele dumneavoastră personale. Dacă simțiți că aveți mai multă încredere în cineva care profesează de foarte mult timp această meserie (încă din tinerețe), atunci aceasta e persoana pe care o căutați.

Aceste întrebări nu sunt aranjate într-o anumită ordine şi, bineînțeles, nu e obligatoriu să le puneți pe toate. Vă sugerăm să alegeți circa patru întrebări, care să se refere la cele mai importante informații pentru dumneavoastră. Atunci când începeți să chestionați specialiştii, adresați-le mai întâi întrebarea care contează cel mai mult pentru dumneavoastră. De-a lungul timpului, am întâlnit oameni care au petrecut mai mult de 30 de minute întrebându-mă despre şedințele mele, după care au anulat programările sau, pur şi simplu, nu s-au mai prezentat.

Dacă răspunsurile specialiştilor nu corespund preferințelor dumneavoastră, deşi mai aveți alte câteva întrebări de pus, nu e nevoie să irosiți timpul acestuia. Doar mulțumiți-i şi încheiați conversația în mod politicos, în general, încercați să respectați timpul specialistului, mai ales, când îi adresați întrebări înainte de programarea propriu-zisă.

După ce ați făcut programarea, tratați-o ca pe orice alt angajament. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu puteți ajunge, este recomandat să sunați şi să anunțați, pentru ca să poată fi programată o altă persoană în locul dumneavoastră. (Eu am avut de-a face cu câțiva oameni care nu au anulat

programările, considerând firesc ca eu „să ştiu”! Apoi a mai fost o persoană care a tot sunat pentru o programare, dar nu şi-a lăsat niciodată numele şi numărul de telefon, căci voia să vadă dacă sunt destul de pricepută în a-l identifica.)

Sunteți conştient?

O presupunere comună despre parapsihici este aceea că trebuie să arate exotic şi misterios. Trebuie, totuşi, să ştitți că eu nici nu mă machiez strident, nici nu port o grămadă de bijuterii, turban sau robă şi nici nu port după mine un glob de cristal! (De fapt, ma îmbrac de regulă în haine de serviciu şi arăt chiar normal.) mulți parapsihici care se autodenumesc „consultanți intuitivi” lucrează în incinte care seamănă a birouri. Ei ajută marile companii în luarea deciziilor de angajare, asistă la prezicerea diverselor tendințe de piață sau influențează creşterea vânzărilor prininduflarea spiritului competițional. Toți aceştia arată destul de normal. Nu foarte diferit de dumneavoastră!

Despre liniile telefonice ale parapsihicilor

Aceste linii au devenit extrem de populare (şi controversate, în acelaşi timp) încă din 1984, când acest gen de afacere a luat amploare. Atunci, companiile care acordau asemenea consultații prin telefon au primit aprobare să-şi facă reclamă în cadrul programelor de televiziune difuzate prin cablu la ore târzii. Telespectatorii de la orele acelea au, se pare, diverse probleme care nu le dau pace şi sunt destul de singuri pentru a dori să aibă pe cineva cu care să vorbească - cine pare mai potrivit decât un clarvăzător?

Să nu ne entuziasmăm, totuşi. De-a lungul timpului au apărut câteva probleme. Cu toate că aceste companii nu sunt obligate în SUA să-şi declare situația financiară (politică ce le fereşte de o analiză publică), în conformitate cu o statistică neoficială publicată în februarie 1998 în *Revista Harper's,* 70,2% dintre cei care folosesc asemenea servicii telefonice aparțin minorităților şi 48,3% sunt foarte săraci. Asta se întâmplă cu toate că prețul pe minut e de aproximativ 4 dolari. Comisia Federală de Schimb, o agenție guvernamentală ce reglementează desfăşurarea afacerilor, a eliberat un ordin ce restricționa activitatea unei asemenea companii telefonice, foarte cunoscute în SUA. Acuzația

guvernului era că acea companie folosea o metodă incorectă de taxare, neafişând în mod explicit tarifele. Reclamele la astfel de linii au obligaţia să spună foarte clar cât costă minutul şi, de asemenea, să ofere această informaţie gratuit.

Mai mult, intuitivii care lucrează în spatele telefoanelor au fost acuzaţi de folosirea tehnicii de interogare numită *citire la rece.* Metoda se bazează pe emiterea de afirmaţii aplicabile la mai toţi oamenii si pe repetarea informaţiilor spuse de client anterior, pe care acesta nu le-a conştientizat. Spre exemplu, afirmaţia „Faceţi fată stresului doar dacă vă descărcaţi nervii pe cei din jur" se poate aplica oricui, dar în momentul în care auziţi această frază dumneavoastră vă gândiţi la un moment concret din trecut, în care aţi procedat astfel. Orice răspuns aţi da, ar putea fi folosit mai târziu ca o informaţie plină de intuiţie. Totuşi, nu se poate dovedi că specialistul de la celalalt capăt al firului este avizat sau nu. De cele mai multe ori, aceştia acoperă o arie largă. Pe de altă parte, unii sunt foarte pricepuţi, alţii mai puţin.

Dincolo de cuvinte

Citirea la rece este o tehnică de interogare utilizată foarte des de către detectivi, în poliţie. Ea funcţionează prin emiterea de comentarii ce par intuitive şi care se potrivesc aproape oricui, scopul fiind observarea reacţiei celui interogat.

Citirea prin Internet

Veţi întâlni pe Internet o mulţime de persoane şi organizaţii implicate în sau interesate de fenomenele intuitive. În cazul parapsihicilor, site-ul personal al fiecăruia vă poate furniza mai multe informaţii decât un simplu apel telefonic. Un site poate include informaţii despre trecutul parapsihicului, o filosofic proprie şi poate chiar fotografia acestuia, (încercaţi site-ul meu - www.LynnRobinson.com!)

A cunoaşte trecutul unui parapsihic pe care vă gândiţi să-l vizitaţi vă poate ajuta să vă decideţi. Unii dintre ei preferă să lucreze mai întâi printr-un schimb de mesaje, după care vă oferă rezultatele citiri printr-un email. Alţii pot sugera utilizarea unui *chatroom*; mai sunt şi cei care preferă stabilirea unei şedinţe prin telefon (aici mă încadrez eu). În orice caz, vă recomand cu căldură un tip de contact cât mai personal, pentru a resimţi confortul la un nivel cât mai ridicat şi pentru a stabili o legătură cu cel care

vă realizează citirea.

Încrederea în propria intuiție

Nu există parapsihicul perfect. Aceasta este o ştiinţă foarte imprecisă, căci implică interpretarea diferitelor tipuri de informaţii - de la sentimente şi impresii, până la diverse imagini. Nu uitaţi că şi sentimentele dumneavoastră pot avea valoare de intuiţie. Aşa încât, dacă primiţi o citire care, pur şi simplu, nu vi se pare în regulă, ascultaţi-vă instinctul şi încercaţi să obţineţi şi o altă părere.

De ce anume să vă păziţi

Din nefericire, există şi oameni lipsiţi de scrupule în această profesiune, aşa cum există în oricare alta. Spre exemplu, era cândva în Boston un parapsihic care a lucrat foarte mulţi ani folosind aceleaşi trucuri (cu mici variaţii), trucuri întâlnite si la alţii, în alte părţi ale ţării. Ea era, cu siguranţă, o foarte bună clarvăzătoare, însă îşi folosea abilităţile pentru a profita de oameni - până când poliţia a prins-o în flagrant delict.

Eu am aflat despre ea de la o clientă de-a mea, o femeie în vârstă de vreo 30 de ani, care lucra ca secretară a universităţii din zonă. Într-o zi, aceasta a venit în biroul meu la ora stabilită şi a izbucnit în plâns, spunând că şi-a cheltuit toţi banii, iar blestemul încă nu a dispărut.

După ce am ajutat-o să se calmeze, mi-a explicat că un alt parapsihic îi oferise informaţii foarte precise despre familia ei, câştigându-i astfel încrederea. Aceeaşi persoană i-a intuit lipsa de relaţii sentimentale şi i-a spus că, fiind blestemată, nu se va mărita până ce blestemul nu va fi ridicat. Evident, numai ea deţinea soluţia ridicării blestemului: clienta trebuia să-i plătească ei sume din ce în ce mai mari, pentru a intra în legătură cu spiritele care erau în măsură să schimbe norocul.

Poate vă gândiţi că aceasta era doar o femeie tânără şi naivă. Dar în lunile care au urmat, am tot auzit diverse poveşti similare, de la persoane inteligente şi educate, care au căzut, la rândul lor, în această capcană. Clarvăzătoarea cu pricina era o femeie foarte carismatică, ce avea obiceiul de a primi între 500 şi 10000 de dolari de la fiecare dintre clienţi.

Aşa că, mai mult ca orice, ascultaţi-vă instinctul! Dacă nu vă simţiţi în largul dumneavoastră cu persoana respectivă sau nu vă sună în regulă răspunsurile sale, nu vă faceţi programare şi feriţi-vă de oricine vă promite

rezolvarea tuturor problemelor într-o singură şedinţă.

Curajul de a vă schimba

O schimbare poate surveni în cel puţin două moduri: fie prin renunţarea la ceva învechit, care nu vi se mai potriveşte, fie prin adoptarea a ceva nou, care vi se pare interesant. Amândouă posibilităţile pot fi discutate într-o şedinţă cu un parapsihic.

Dacă în trecut aţi mers la cineva în prezenţa căruia nu vă simţeaţi confortabil şi care nu v-a câştigat încrederea, vă sfătuiesc să căutaţi pe altcineva, care să îndeplinească aceste condiţii. Pe de altă parte, dacă aţi simţit dintotdeauna anxietate şi frică în legătură cu a merge la un astfel de specialist, poate că e momentul să depăşiţi aceste sentimente.

Iar dacă aţi găsit un parapsihic despre care credeţi că vă poate ajuta, atunci faceţi un efort si urmati-i sfaturile. El vă va ghida pe drumul cel bun, deci nu vă temeţi să faceţi primii paşi în direcţia potrivită.

Fie că sunteţi nou în această lume a intuiţiei, fie că sunteţi deja familiarizat cu ea, vă veţi simţi probabil mai încrezător în prezenta unui profesionist care să vă ajute să înţelegeţi în ce situaţie vă aflaţi în prezent şi încotro ar trebui să vă îndreptaţi. Un specialist vă poate încuraja, de asemenea, să vă încredeţi în propriile intuiţii. Dacă, totuşi, aveţi încă dubii sau dacă mintea dumneavoastră se întreabă în permanenţă: „Cum?", atunci vă sugerez să citiţi capitolul 3, ce aprofundează modul în care parapsihologia este privită de ştiinţă în general şi de psihologie în special.

Ce trebuie să reţineţi:

> Există foarte multe feluri de parapsihici, aceştia vă pot oferi multe feluri de informaţii, iar acestea sunt accesate în feluri diferite.

> Gândiţi-vă la ceea ce vreţi exact să aflaţi, înainte de a vizita un parapsihic.

> Nu orice parapsihic poate fi potrivit pentru orice client. Nu ezitaţi să-l căutaţi pe acela care vi se potriveşte.

> Încredeţi-vă în propriile intuiţii atunci când le primiţi.

Capitolul 3
Spiritul deasupra materiei?
Ce spun ştiinţele naturii si psihologia despre parapsihologie?

În acest capitol:

> Studierea fenomenelor psi ca aparţinând ştiinţei
> Ce putem şti în legătură cu creierul şi psi-ul
> Cine face cercetări şi cum anume
> Psihologia şi manifestarea spiritului

Atât artiştii, cât şi profeţii şi filosofii vorbesc despre aceste fenomene de secole. Într-adevăr, textele sacre Veda, scrise în India cu mii de ani în urmă, confirmă faptul că este o iluzie să credem că minţile individuale sunt separate unele de altele; în realitate, ele pot depăşi graniţele timpului si ale spaţiului, pentru a accesa informaţii, în acest sens, oamenii nu numai că sunt cu toţii parapsihici, ci chiar mai mult - sunt parapsihici laolaltă. Probabil, primul psihanalist care a afirmat că latura inconştientă a fiecăruia împărtăşeşte celorlalţi anumite gânduri şi imagini a fost Cari Gustav Jung (1875-l961). Jung a emis o teorie care susţine că mintea inconştientă exprimă o conştientă pe care toate persoanele cu tradiţii culturale similare o împărtăşesc. El a denumit acest nivel comun de simboluri şi cunoştinţe „inconştientul colectiv". Apoi „ipoteza Gaia", propusă de James Lovelock prin 1940, susţine, de asemenea, ideea că între minţile oamenilor există o conexiune. Conform acestei teorii, Pământul este, în fapt, un enorm sistem biologic cu un singur, imens, organism viu. Această idee vrea să spună că planeta, împreună cu toate fiinţele care o populează, formează o singură minte. Aşadar, indivizii pot răspunde la nevoile planetei într-un mod unificat.

În prezent, ştiinţele exacte au înţeles, în sfârşit, cum stau lucrurile şi încearcă să ţină pasul cu teoria existenţei unei minţi colective. Atât în ştiinţele exacte, cât şi în cele umaniste, cercetătorii s-au străduit să dovedească existenţa psi-ului si să explice ce este el cu adevărat, în acest capitol vom arunca o privire asupra modului în care ştiinţa şi psihologia privesc fenomenele psihice.

Parapsihologia ca ştiinţă

Când cercetătorii fenomenelor psihice se referă la obiectul studiului lor, ei folosesc termenul de „psi", pe care l-am introdus în capitolul 1. Psi este prima literă a cuvântului grecesc *psyche,* care înseamnă simultan „suflare", „suflet" şi „minte". (Mai mult decât atât, este rădăcina cuvântului „psihologie", adică a ştiinţei mintii.) Studiul ştiinţific al psi-ului include domenii ca: telepatia, premonitia, clarviziunea şi psihokinezia.

Primele încercări ale ştiinţei moderne de a studia fenomenele psihice au avut loc cu mai bine de un secol în urmă. Ca reacţie la mişcarea spiritualistă deosebit de populară de atunci, numeroşi oameni de ştiinţă au instituit grupuri care să realizeze diverse rapoarte referitoare la acel domeniu, în anul 1882, câţiva studenţi ai Universităţii Cambridge din Anglia au întemeiat o astfel de organizaţie, numită Societatea pentru Cercetare Psihică, organizaţie care încă există şi funcţionează la Londra. Această organizaţie s-a concentrat asupra examinării (şi, ori de câte ori era posibil, asupra demascării) celor mai vestite persoane cu abilităţi de medium ale vremii. Cercetătorii îşi stabileau anumite standarde ale muncii şi ţineau o evidentă riguroasă a rezultatelor.

Sunteţi conştinent ?

Unul dintre primii cercetători ai abilităţilor psihice a fost Upton Sinclair, autorul lucrării *The Jungle (Jungla)* publicată în anul 1906 şi câştigător al premiului Pulitzer pentru critica raţională adusă bolilor sociale. Cu toate acestea, în anul 1930 a întrerupt linia subiectelor realiste pe care le dezbătuse până atunci, publicând *Mental Radio (Radioul mental),* o carte care aduna sutele de experimente ce dovedeau abilitatea telepatică a soţiei sale. Metodele de investigare şi rezultatele obţinute au fost atât de impresionante, încât prietenul lui Sinclair, Albert Einstein, a scris prefaţa cărţii, în semn de atestare a validităţii ştiinţifice.

Într-o cu totul altă zonă a lumii, în SUA, a luat fiinţă în anul 1885 Societatea Americană pentru Cercetare Psihică, ce a rămas cea mai longevivă organizaţie americană care a cercetat psi-ul. Aceasta deţine o bibliotecă exhaustivă de informaţii în ceea ce priveşte aproape orice experiment din cadrul oricărui tip de fenomene paranormale. Toate acestea se pot vedea fie la New York, fie accesând site-ul www.aspr.com. O altă venerabilă instituţie americană ce colectează informaţii despre acest tip de fenomene este

Laboratorul de Cercetare a Conştiinţei. Pentru acesta din urmă, puteţi vizita www.psiresearch.org.

Creierul dumneavoastră — centrul psihicului

Este evident faptul că locul în care trebuie să căutăm informaţii despre intuiţie este însăşi sursa tuturor gândurilor: mintea. Sună destul de simplu - doar până când începeţi să vă întrebaţi ce este cu adevărat mintea. Este, oare, vorba doar de creier sau aici intră şi gândurile cu ajutorul cărora, probabil, se realizează depăşirea barierelor fizice impuse de creier? Unde se situează psi-ul şi ce este el, în sens fizic?

Întrebări ca cele de mai sus interesează atât medicii de diferite specializări, cât şi psihiatrii, psihologii şi oamenii de ştiinţă ce se ocupă cu studiul psi-ului. Aceşti experţi au început să studieze toate aspectele legate de ce anume este mintea în realitate - incluzând aici creierul, subconştientul şi inconştientul, cât şi ceea ce presupune uniunea mai multor minţi individuale. E posibil ca psi-ul să fie un alt aspect al funcţionării creierului, o parte cumva bazată pe latura fizică a creierului. Este, de asemenea, posibil ca psi-ul să reprezinte o punte de legătură între parte fizică a creierului unui individ şi mintea universală, mult mai vastă.

Psihologia, în particular, poate descoperi multe orizonturi noi, prin studierea continuă a fenomenului psi. Şi fiindcă abilitatea intuitivă este asociată cu mintea, creierul este în mod evident locul din care trebuie să se înceapă demersul studiului psihic.

Teorii despre creier - în secţiune (Au!)

În ultimele decenii, una dintre cele mai profunde descoperiri medicale, câştigătoare a Premiului Nobel în anul 1981, a fost aceea a lui Roger Sperry. Acest cercetător al creierului uman a depăşit înţelepciunea convenţională, care susţinea că, în cadrul *neocortexului*, importanţa majoră o are emisfera stângă, responsabilă pentru raţiune şi gândire analitică. El a dezvăluit faptul că emisfera dreaptă este la fel de importantă, generând puterea intuitivă, imaginaţia, creativitatea, simţul artistic şi asocierile libere.

O teorie mai recentă este cea aparţinând lui Paul Maclean, un cercetător din cadrul Institutului Naţional al Sănătăţii din SUA. El susţine că creierul uman se poate împărţi în trei secţiuni (mergând de jos în sus), fiecare având o

funcție unică. Tot el a descoperit că cerebelul, situat în partea cea mai de jos, e cea mai veche (în termenii evoluției) porțiune a creierului nostru şi că este asociat cu instinctele animalice de genul „luptă sau fugi". Cea de-a doua secțiune este reprezentată de sistemul limbic, responsabil pentru sentimente şi diverse ataşamente emoționale. Iar deasupra acesteia se găseşte neocortexul, cea mai nouă secțiune a creierului, pe care atât Maclean, cât şi mulți alții o consideră responsabilă pentru rațiune şi gândire profundă.

Opiniile diferă în ceea ce priveşte întrebarea: „în ce parte a creierului se situează abilitățile intuitive?" Unii susțin că ele se găsesc în creierul primar, care e legat de reacțiile instinctive. Cercetări mai noi sugerează că intuiția, ce constă în abilitatea de a vedea si descifra imagini simbolice, e poziționată în neocortex, adică în aria superioară a creierului, cea mai dezvoltată secțiune a acestuia.

Dincolo de cuvinte

Neocortexul este regiunea superioară a creierului, responsabilă atât pentru exercitarea rațiunii, cât şi pentru existența gândurilor profunde şi complexe.

Creierul uman şi sistemul nervos central reprezintă ceva la fel de complex ca oricare alt sistem de comunicare folosit pentru creație. Nu e de mirare că unii oameni de ştiință cred că puterile ascunse ale abilității psihice îşi au sălaşul în acest labirint.

O teorie importantă privind împărţirea creierului în două emisfere - dreaptă şi stângă - este aceea care acreditează faptul că starea mentală ideală este dată de interacţiunea celor două emisfere. Pentru a ne folosi creierul la capacitate maximă, contribuţia celor două secţiuni trebuie să fie aproximativ egală - pentru a crea un echilibru între gândirea logică şi cele intuitivă.

Cu toate că noi tindem să ne concentrăm pe funcţiile raţionale ale creierului, îndeplinite de emisfera stângă, putem totuşi antrena şi emisfera dreaptă, prin implicarea în diverse activităţi creative şi prin meditaţie. Acest aspect poate explica de ce meditaţia ne ajută să accesăm puterea intuitivă. (Sau poate că e vorba de mai mult de atât.)

Navigând printre undele creierului

Creierele noastre produc în mod continuu impulsuri electrice. Aceşti curenţi electrici reprezintă undele cerebrale. Există patru tipuri de astfel de unde: beta, alfa, teta şi delta. Pentru a simplifica (şi supra-simplifica), vă

prezentăm în continuare un tabel care arată în mod concret ce anume fac aceste unde.

Tipul de undă	*Momentele în care apare cel mai des*	*Ce rol are*
Beta	în stările normale de veghe.	Menține gândirea rațională şi concretă.
Alfa	în momentele de visare cu ochii deschişi, de fantezie si vizualizare,	Face legătura cu subconştientul; îmbunătăţeşte memoria şi creativitatea.
Teta	în subconştient, în somnul cu vise.	Stimulează creativitatea, inspirația şi memoria.
Delta	în mintea inconştientă, în somnul profund.	Aduce somnul de refacere; poate accesa intuiția şi empatia.

Deşi toate aceste stări arată destul de simplu, creierele noastre se află de cele mai multe ori în diverse alte stadii, în care aceste unde se combină. Spre exemplu, undele teta sunt considerate cele mai puternice şi mai folositoare dintre toate, cu precădere în timpul meditației; cu toate acestea, procesul respectiv va fi cu atât mai benefic, cu cât teta va interacționa mai mult cu delta. Unii cercetători susțin că interacțiunea diferitelor unde ale creierului dă naştere, de fapt, la alte noi tipuri de unde. Iar o parte dintre adepții filosofici orientale propun teoria conform căreia starea de trezie a minții, în care o persoană este conştientă la maximum de existența sa spirituală, îmbină simultan toate cele patru forme de unde ale minții.

Studierea fenomenelor psihice

O mare parte dintre indivizi şi instituții urmăresc îndeaproape ceea ce se numeşte psi - pentru o sumedenie de motive. De la agențiile guvernamentale şi de publicitate din SUA până la liderii religioşi şi la sceptici, ceea ce se întâmplă în lumea ştiințifică a psi-ului acaparează din ce în ce mai multă atenție.

Cercetători din toate domeniile, cu precădere cei supraspecializați în fizică, se întreabă cum se reflectă psi-ul în toate descoperirile lor făcute în domenii ca mecanica cuantică, teoria complexității şi teoria haosului. Oameni de ştiință interesați de problemele sociale şi comportamentale investighează modul în care implicațiile parapsihologiei au afectat dezvoltarea personalității individului, precum şi a identității culturale şi a progresului social.

Laboratoarele de cercetare parapsihologică

Primul astfel de loc creat în SUA şi dedicat studiului ştiinţific al fenomenelor psihice a fost Centrul de Cercetare Rhine, instituit în anul 1927. Situat chiar lângă Universitatea Duke din Durham, Carolina de Nord, centrul a fost întotdeauna deosebit de apreciat pentru standardele sale înalte, pentru tehnicile de cercetare inovatoare şi pentru remarcabilele rezultate obţinute. Cunoscut în prezent sub numele de Institutul pentru Parapsihologie, acesta este un lider printre multe alte laboratoare de cercetare psihologică, foarte reputate şi ele.

Urmând exemplul dat de Centrul de Cercetare Rhine, în ultimele decenii au luat naştere si alte laboratoare de cercetare a psi-ului. lată-le pe cele mai renumite:

> Programul de Cunoaştere Extraordinară, Universitatea Amsterdam, Olanda;
> Institutul de Conexiuni, Saratoga, California;
> Laboratorul de Ştiinţe Cognitive, Palo Alto, California;
> Laboratorul de Cercetare a Conştiinţei, Palo Alto, California;
> Unitatea de Cercetare Perrot-Warrick, Universitatea Hertfordshire, Regatul Unit al Marii Britanii;
> Universitatea Eotvos Lorand Budapesta, Ungaria;
> Divizia de Psihiatrie, Universitatea Virginia;
> Proiectul de Unificare Spirit-Materie, Universitatea Cambridge, Regatul Unit al Marii Britanii;
> Unitatea de Parapsihologic Koestler, Universitatea Edinburgh, Scoţia;
> Laboratorul de Cercetare pentru Ingineria Anomaliilor (PEAR), Universitatea Princeton, Princeton, New Jersey;
> Institutul de Ştiinţe ale Intelectului, Petaluma, California;
> Institutul Interdisciplinar de Psihologie şi Psihoigienă Freiburg, Germania;
> Institutul Internaţional de Cercetare Stanford (SRI), Menlo Park, California.

S.O.S. Intuiția!

Internetul conține uimitor de multe informații referitoare la cercetările cele mai avansate în domeniu, multe dintre ele fiind furnizate chiar de centrele de cercetare.

După cum puteți vedea, cercetările ştiințifice ale cunoaşterii psi nu se limitează doar la o anumită regiune sau țară. Studierea sa se face în toată lumea.

Latura fizică a lui psi

Încă nu s-a formulat un verdict privind relația dintre psi şi lumea fizică. Desigur, oamenii de ştiință s-au străduit dintotdeauna să elaboreze o teorie care să explice ce anume face ca toate lucrurile să fie aşa cum sunt ori cum de există această armonie universală a lucrurilor. Unii sceptici consideră că acest puzzle despre cum funcționează Universul s-ar putea să nu se rezolve niciodată, în timp ce unii oameni de ştiință sunt de părere că tocmai psi este cel care va ajuta la dezlegarea misterului lumii.

Una dintre cele mai populare teorii din zilele noastre se bazează pe principiile mecanicii cuantice. Ideea de bază este aceea că întreaga materie este alcătuită din mici părticele de energie, denumite cuante. Aceste mici bucăți se unesc si formează atomi care, la rândul lor, vibrează la un nivel unic pentru fiecare ființă şi lucru în parte. Acest nivel de vibrație energetică, numit frecvență, e ca o amprentă care îşi lasă urma oriunde mergeți. Şi orice este parte din dumneavoastră sau foarte apropiat dumneavoastră (poate chiar propriile gânduri) poartă această urmă. în acest sens, prezența dumneavoastră poate ajunge în locuri neumblate de corpul fizic.

O altă teorie modernă, lansată de fizicianul englez David Bohm, combină teoria relativității cu fizica cuantică. Teoria constă în ideea că materia este făcută din energie, în esență, totul este energie - energie care străbate întreg Universul simultan. Această energie conține un nivel profund de conştiință, care face conexiunea între tot ceea ce există, incluzând atât o latură implicită (nevăzută), cât si o latură explicită (fizică). Fără să conteze dacă această materie sau energie din substrat este conştientă de propria-i prezență, ea străbate şi afectează întreg Universul într-o clipă, fiind capabilă de manifestări atât materiale, cât şi energetice - şi toate acestea printr-o mişcare holografică.

Sunteți conștient?

Un cercetător nonconformist, care a ridicat o sumedenie de întrebări complicate cu privire la implicațiile psi-ului în știința tradițională și în experimentele acesteia este Ruperi Sheldrake. Lucrarea sa, *Seven Experimente That Could Change the World: A Do-lt-Yourself Guide to Revolutionary Science (Șapte experimente care ar putea schimba lumea - un ghid de tipul „încearcă tu însuți" la adresa științei revoluționare),* publicată la Riverhead, în anul 1996, explică punctul său de vedere. Puteți afla mai multe despre aceasta, cât și despre cea mai recentă lucrare a sa, accesând site-ul său: www.sheldrake.org.

Această idee vine în contradicție cu tradiționala convingere că existența se desfășoară pe un plan liniar, într-un singur loc și într-un singur moment în timp. Folosind matematica, Bohm a teoretizat ideea că timpul și spațiul nu există cu adevărat, ci doar ca niște convenții asupra cărora oamenii au căzut de acord, în esență, orice persoană sau lucru este parte a unei *realități non-locale*, acest lucru însemnând că întâmplările care au loc departe de aria de conștientă a unei persoane pot să o afecteze. Principiul de față lasă loc posibilității ca psi-ul să funcționeze prin străbaterea granițelor spațiului si timpului, creând interconexiunea despre care vorbeau yoghinii și filosofii cu 5000 de ani în urmă.

Dincolo de cuvinte

Realitatea non-locală se referă la conceptul științific care spune că întâmplări petrecute la distanță de o anumită persoană o pot afecta, totuși. Noțiunea de minte non-locală e folosită în special în discuții referitoare la psi și se referă la accesarea unei minți vaste și eterne, ce depășește granițele timpului și spațiului.

Un lucru asupra căruia fizicienii și cercetătorii psi-ului au căzut de acord este acela că fizica și psi-ul funcționează, probabil, după același set de legi ale naturii. Dar până în prezent, nici una din școlile de gândire din fizică nu a proclamat această afirmație ca fiind indubitabilă, în general, nici măcar cercetătorii psi-ului nu sunt pregătiți să susțină că acesta deține toate răspunsurile. Mai degrabă, ei sugerează că psi îi poate ghida spre formularea celor mai potrivite întrebări, pentru a înțelege o varietate cât mai largă de probleme și concepte.

Efecte pe tărâmul conştiinţei

Fizica modernă susţine ideea că toate lucrurile există sub formă de unde, mai degrabă decât ca anumite puncte fixe în timp şi spaţiu. Un alt mod de a vorbi despre aceste unde este prin termenul de „tărâmuri", care se referă la conceptele de timp, spaţiu şi gravitaţie. Recent, anumiţi oameni de ştiinţă au sugerat că această conştiinţă este ea însăşi un tărâm. Ca şi gravitaţia, *tărâmul conştiinţei* are şi el anumite proprietăţi, inclusiv o forţă - comparabilă cu cea a gravităţii. S-ar putea ca această forţă să fie similară cu ideea lui Jung despre inconştientul colectiv. Cercetătorii interesaţi de tărâmul conştiinţei testează teoria conform căreia, atunci când mai multe minţi se concentrează asupra unuia şi acelaşi lucru, rezultatul este semnificativ.

Dincolo de cuvinte

Tărâmul conştiinţei exprimă ideea conform căreia conştienta psihică vine dintr-o altă sursă decât celulele existente fizic în interiorul creierului uman. Chiar şi fizica modernă acreditează conceptul că materia şi timpul există ca şi tărâmuri, iar conştiinţa se poate încadra şi ea în această categorie.

Această informaţie despre conştienţă şi gânduri coordonate este folosită cu tot mai mult succes de către specialiştii în publicitate, liderii guvernamentali şi chiar de către proprietarii cazinourilor. Potenţiala putere a acestei unităţi a gândurilor fundamentează ştiinţific eforturile pline de speranţă ale activiştilor sociali de a face schimbări în societate prin intensificarea stării de conştienţă. De asemenea, teoria sugerează că rugăciunea colectivă poate ajuta la obţinerea unei surse mai puternice de vindecare.

Ce vor să ştie minţile însetate de ştiinţă

Studierea psi-ului poate fi fascinantă, căci pune la îndoială o multitudine de convingeri - ştiinţifice şi nu numai. Tocmai când credeaţi că aţi depăşit faza adolescentină a întrebărilor şi sunteţi convins că totul vă este foarte clar în minte, iese la lumină din interiorul sinelui vreo sincronizare bizară şi începeţi iar să va gândiţi la natura realităţii. Mulţi oameni de ştiinţă sunt de acord cu privire la faptul că psi e imposibil de explicat, dar e cert faptul că el există. Aşadar, nu îl pot ignora pur şi simplu; dar cum vor

proceda în a-i da un sens?

Pentru a începe o cercetare amănunțită a ceea ce înseamnă psi, oamenii de știință tind să împartă fenomenele psihice în câteva domenii principale, după care își aleg unul singur, asupra căreia își focalizează studiul. Printre aceste domenii susceptibile de a fi cercetate se numără:

>telepatia, care se referă la studiul comunicării directe între două minți;

> precogniția, care studiază transferul de informații privind întâmplări din viitor, imposibil de dedus prin vreo altă cale cunoscută;

> clarviziunea, care se ocupă cu transferul de informații cu privire la locuri îndepărtate, evident, fără folosirea simțurilor comune;

>psihokinezia, care cuprinde cercetarea felului în care mintea interacționează cu anumite lucruri sau ființe;

> psihokinezia biologică, ce implică studierea interacțiunii minții cu diferite sisteme vii (spre exemplu, vindecarea de la distanță).

Toate aceste domenii pun la îndoială cunoştinţe şi presupuneri tradiționale. Pentru fizicieni, aceste arii de cercetare ale psi-ului pot indica o lacună elementară în cunoaşterea şi înțelegerea spațiului şi a timpului, precum şi a modului în care circulă informația şi energia. Pentru biologi, aceste subiecte ridică întrebări privind eventualele alte simțuri pe care le pot deține oamenii şi de care nici măcar ei înşişi nu sunt conştienți încă. Psihologii, în schimb, vor face o reexaminare a modului în care mintea, memoria şi percepția funcționează.

Sunteți conştient?

De-a lungul unei perioade de 16 ani, majoritatea laureaților Premiului Nobel pentru știință au recunoscut că s-au folosit de intuiție în momentul în care au făcut descoperirile. Conform unui articol din publicația *Intuition Magazine* apărut în anul 1995, 82 de câştigători din cei 93 premiați au declarat că ei cred în existența intuiției ştiințifice, în timp ce numai 11 au negat-o sau şi-au exprimat dubii în privința ei. Cu toate acestea, în timpul interviurilor, până şi cei mai sceptici au povestit întâmplări şi experiențe care pot fi descrise doar ca fiind intuitive.

Experimente uzuale în testarea abilităților parapsihice

De-a lungul anilor, cercetătorii s-au concentrat asupra anumitor

experimente, destinate să-i ajute în a detecta şi dovedi existenţa lui psi. Ei îşi revizuiesc încontinuu experimentele, într-un efort de a înlătura orice posibilitate de a obţine rezultate false ori părtinitoare. Noi vom prezenta aici trei tipuri principale de experimente:

>experimente ganzfeld;

>experimente privind vederea la distantă;

>experimente cu generatorul de numere aleatorii (GNA).

Una dintre cele mai cunoscute tehnici folosite în cercetarea abilităţii intuitive a individului este experimentul de tip *ganzfeld*. În timpul acestui experiment, subiectul este plasat într-un mediu lipsit de sunet, lumină sau orice alt impuls senzorial. E posibil să fi văzut şi dumneavoastră imagini cu oameni care se pregăteau pentru o sesiune ganzfeld - ochii le sunt acoperiţi cu două semisfere, care arată ca (sau pot fi realmente) nişte mingi de ping-pong, si le sunt montate microfoane, care permit transmiterea continuă către testator a impresiilor şi senzaţiilor resimţite, cu toate că niciodată nu li se oferă vreun feedback.

După ce se elimină (pe cât posibil) toţi factorii externi care ar putea distrage atenţia, subiectului îi sunt trimise informaţii, dar numai pe cale psihică. De obicei, o altă persoană transmite telepatic subiectului datele unei fotografii, timp în care subiectul continuă să descrie imaginile si senzaţiile pe care le interceptează. Descriind imaginea receptată, subiectul îl ajută pe emitent să îşi îmbunătăţească tehnica de transmitere a informaţiilor. După finalizarea acestui exerciţiu, subiectului îi sunt arătate patru fotografii, printre care se află şi cea privită de emitentul mesajului, în consecinţă, subiectul este pus să aleagă imaginea cea mai apropiată de ceea ce are el în minte. Succesul experimentului se măsoară prin alegerea corectă a imaginii.

Se poate prezice că pura întâmplare va determina ca imaginea corectă să fie aleasă în una din patru ocazii, ceea ce arată că rata succesului poate ajunge la 25%. în realitate, rezultatele celor peste 700 de experimente ganzfeld care s-au desfăşurat în timp în diferite laboratoare arată că media de succes a experimentului este de 34%. Poate că nu vi se pare un procent foarte mare, însă nu uitaţi că este mai mare decât cel rezultat din pură întâmplare. Aşadar, în mod clar, telepatia are loc între anumiţi emitenţi şi receptori.

În altă ordine de idei, cercetătorii folosesc experimentele referitoare la *vederea la distanţă* pentru a afla dacă subiecţii pot obţine informaţii fără să existe acea a doua persoană care să transmită ceva. Acest tip de experiment începe cu cineva care nu este implicat în experimentul propriu-zis. Acea

persoană este pusă să selecteze o fotografie dintr-o mulțime de câteva sute, pe care să o pună deoparte, într-o locație separată. Niciunul dintre indivizii implicați în experiment nu va vedea fotografia selectată, dar subiectul este solicitat apoi să încerce o descriere a ei. Acest proces poate fi repetat cu diferiți subiecți şi mai multe fotografii, în timpul unui singur experiment. La sfârşit, un grup de analişti va încerca să potrivească descrierile diferiților subiecți cu fotografiile disponibile, pentru a vedea cât de fidelă a fost descrierea acestora.

Testul a fost încercat de mii de ori în diverse laboratoare, de-a lungul ultimelor două decenii, iar rezultatele arată că subiecții mai sensibili percep mai bine imaginile văzute la distanță, chiar şi fără un transmițător. Pentru mai multă diversitate, unii cercetători au modificat un pic modul de desfăşurare a experimentului, punând subiecții să descrie fotografii care vor fi fost alese abia ulterior - şi au reuşit! Dar, despre această metodă a vederii la distantă, puteți citi mult mai multe (şi chiar puteți încerca un astfel de experiment) în capitolul 5.

Un alt instrument frecvent folosit în ultimii ani este *generatorul de numere aleatorii* (GNA). Acest dispozitiv implică folosirea tehnologiei electronice, pentru a afla dacă şi în ce măsură mintea acționează asupra maşinii. În esență, aparatul emite o serie de 0 şi 1 într-o ordine pur aleatorie. Aşa încât experimentul intenționează să descopere modul în care funcționează psihokinezia (modificarea materiei prin puterea minții).

Dincolo de cuvinte

Ganzfeld e un cuvânt din limba germană şi înseamnă „arie completă". Se referă la eliberarea spiritului prin sistarea căilor externe de comunicație, precum lumina şi sunetul. Când aceste elemente perturbatoare sunt eliminate, mintea poate cu mai multă uşurință să primească semnale intuitive. Vederea la distanță este abilitatea de a vedea o persoană, un loc sau un obiect aflat la o distanță considerabilă şi în afara razei vizuale, doar prin folosirea minții. Aceasta face posibil ca cineva să asiste la diverse întâmplări, fără a-şi utiliza simțurile comune. Generatorul de numere aleatorii (GNA) denumeşte un dispozitiv electronic ce generează la întâmplare secvențe de biți, de tipul „cap" şi „pajură". Iar tiparul de emitere a acestora răspunde la schimbări, în sensul că, sub influența unei minți parapsihice, secvențele devin mai puțin aleatorii.

Într-unul din tipurile de experiment GNA, subiectul îşi canalizează

forțele, încercând să ordoneze distribuția haotică a numerelor. Este ca un fel de „dat cu banul", dar implică o tehnologie mult mai avansată, datorită căreia te aştepți ca raportul cap/pajură să fie echitabil - de 50/50. Prin folosirea unui sistem de testare computerizat se elimină posibilitatea ca cineva, într-un fel sau altul, să trişeze, aruncând moneda într-un mod controlat. Cercetătorii au descoperit că o concentrare intensă a minții pare să afecteze funcționarea dispozitivului - generatoarele de numere aleatorii începeau să emită în mod consecvent acelaşi număr, de mai multe ori decât ar fi fost de aşteptat.

O mulțime de laboratoare din toată lumea au utilizat astfel de generatoare, pentru a studia focalizarea mentală în grup. Dr. Dean Radin, directorul Laboratorului de Cercetare a Conştiinței al Universității Nevada din Las Vegas, a condus el însuşi asemenea studii şi a strâns o sumedenie de informații din multe alte studii, pentru a arăta care sunt efectele tărâmului conştiinței. Diversele evenimente care au fost studiate şi cuantificate arată că *ceva* se întâmplă, atunci când mai mulți indivizi se concentrează asupra aceluiaşi lucru. Cu alte cuvinte, experimentele dovedesc faptul că numai gândul, fără vreo acțiune fizică, poate crea într-o oarecare măsură ordine acolo unde este haos.

Sunteți parapsihic sau sunteți nebun?

De ce, atunci când un copil are un prieten imaginar, ni se pare ceva drăguț, iar când un adult face la fel, considerăm că e nebun? Unul dintre cei mai vestiți experți în sănătatea mintală obişnuia să aibă conversații regulate cu amicul său imaginar - adult fiind. Numele lui? Carl Jung, care a dezvăluit fără inhibiții că numele prietenului său imaginar era Philemon.

Până acum câteva decenii, mulți psihologi şi psihiatri priveau psi-ul cu scepticism şi confuzie. Astăzi, domeniul e mult mai receptiv față de crearea de conexiuni între psi şi psihologie. Unii cercetători chiar sugerează că psi-ul trebuie tratat ca un aspect firesc al minții, precum conştiința sau învățarea. Într-adevăr, înțelegerea psi-ul ajută la explicarea modului în care percepem şi procesăm informații la toate nivelurile.

La anumiți indivizi, această abilitate de comunicare cu ființele aflate dincolo de lumea vizibilă se extinde chiar şi dincolo de imaginație, intrând în lumea spiritului. Un medium poate face acest lucru, precum şi acela care intră în contact cu îndrumătorii spirituali sau cu îngerii. Şi cine suntem noi, să afirmăm că aceste ființe nevăzute nu există? Într-adevăr, secole de-a rândul,

misticii şi profeţii au fost persecutaţi, pentru că susţineau că văd lumi aflate dincolo de vizibil. De-a lungul timpului, multe persoane care au vorbit despre fenomenele paranormale au fost întemniţate, fiind catalogate drept nebune.

Aşadar, cum putem decide dacă cineva este parapsihic sau, pur şi simplu, nebun? Ei bine, un simptom des întâlnit al *patologicului* şi al *schizofreniei* este inabilitatea persoanelor în cauză de a-şi transpune impresiile personale într-o imagine completă, sănătoasă, a realităţii. Spre exemplu, un individ cu personalitate multiplă recepţionează şi reflectă pe rând existenţa fiecărui personaj pe care îl întruchipează. O astfel de persoană nu realizează că are şi o altă personalitate, în afară de cea pe care o trăieşte în acel moment. O situaţie similară se petrece în cazul schizofrenicilor care aud voci - aceştia nu pot distinge lucrurile pe care le aud în minte de cele pe care le văd în lumea materială care îi înconjoară. Dimpotrivă, o persoană sănătoasă separă cu uşurinţă lumea materială de cea nevăzută.

Acum, că v-aţi făcut o idee despre stadiile în care se află cercetarea ştiinţifică în acest domeniu, e momentul să încercaţi pe propria piele câteva experimente. Următoarea parte a cărţii este concepută pentru a vă ajuta pe dumneavoastră să intraţi în contact cu propriile abilităţi intuitive. După ce veţi parcurge acea secţiune, veţi observa cum experienţa personală transcende toate celelalte experimente pe care ştiinţa le are de oferit.

Dincolo de cuvinte

Termenul de patologic se referă la existenţa unei deviaţii de la condiţia de normal, sănătos. Schizofrenia presupune o boală mintală marcată de interiorizare, comportament bizar şi iluzii.

Ce trebuie să reţineţi:

> Foarte multe dintre instituţiile academice internaţionale de vârf au, în ziua de azi, laboratoare ce se ocupă de studiul psi-ului.

> Oamenii de ştiinţă încearcă să combine teoriile privitoare la conexiunile existente între minţile indivizilor.

> Aceleaşi legi naturale ce se aplică în fizică şi alte ştiinţe exacte se aplică şi în cazul psi-ul.

> Psi ar putea însemna, de fapt, un anumit tip de proces sau stare mintală, cum sunt memoria, învăţarea sau conştiinţa.

Partea II
Edificarea conştienţei parapsihice

Ştim că este destul de fascinant să auzi despre cineva cu simţuri intuitive foarte dezvoltate si mai ştim că, probabil, vă întrebaţi cum a ajuns acea persoană din stadiul în care vă aflaţi dumneavoastră acum la nivelul la care se află ea în prezent. Partea a ll-a a cărţii vă arată cum să începeţi a vă dezvolta propriile abilităţi parapsihice.

Iată un sfat important: fiţi conştient de ceea ce vi se întâmplă! Intuiţia vă transmite mesaje în permanenţă - trebuie doar să începeţi a le da atenţie. Mai întâi, vă vom ajuta să descoperiţi spre ce tip de abilităţi intuitive înclinaţi. Apoi, vă vom ajuta să stabiliţi nivelul la care se află în prezent respectivele abilităţi, în fine, vă vom arăta cum să vă sporiţi capacitatea de receptare a intuiţiilor şi cum să vă acordaţi echipamentul parapsihic de care dispuneţi pentru a putea descifra cu claritate propriile mesaje intuitive.

Capitolul 4
Cum receptați informațiile parapsihice?

În acest capitol:
>Diferite modalități de receptare a informațiilor parapsihice
>Explorarea compatibilității personale fată de fiecare procedeu parapsihic
>Explorarea propriei nişe parapsihice
>Identificarea procedeului care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră

Un pas important în dezvoltarea intuiției este studierea modului în care dumneavoastră, ca individ, primiți informații. Fiecare dintre noi are o anumită manieră sau o combinație dominantă de maniere de a recepta impresii parapsihice, iar a înțelege modalitatea care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră reprezintă cheia deschiderii orizontului intuitiv.

Dacă sunteți începător, gândiți-vă la procedee pe care le-ați asocia în mod firesc cu informațiile primite prin cele cinci simțuri. Vă surprindeți adesea gândind în imagini? Dacă da, atunci puterea dumneavoastră intuitivă rezidă, probabil, în această sursă. Acelaşi principiu se aplică si pentru aceia dintre dumneavoastră care dețin un auz ascuțit. Informațiile intuitive vor veni probabil pe acest canal; la fel, pentru cei cu un deosebit simț tactil sau chiar olfactiv. Până şi gustul poate fi prezent în peisajul par apsihic.

Acest capitol vă va determina să începeți a vă concentra asupra acelei căi care vă facilitează receptarea informației intuitive. Conştientizarea înclinațiilor naturale pe care le aveți vă va ajuta să pătrundeți în sursa dumneavoastră intuitivă. Puteți, de asemenea, să încercați să explorați mai multe căi. Dar va trebui, desigur, ca la un moment dat să vă acordați timp - pentru a vă putea satisface curiozitatea, însă cel mai direct mod este să începeți cu metoda cea mai simplă, lucru care vă poate face să ajungeți mai repede la rezultate pe termen lung.

Clarviziunea - ochiul lăuntric

Termenul de clarviziune vine din francezul *clairvoyance* şi înseamnă „vedere clară". Se referă la capacitatea fiecăruia de a viziona un eveniment sau o imagine din trecut, prezent sau viitor. Acest tip de viziune nu apare în fata ochilor fizici, ci mai degrabă prin intermediul ochilor mintii.

Spre exemplu, mă pregăteam, la un moment dat, să realizez o citire pentru o clientă nouă, pe nume Esther. Când am închis ochii, imediat mi-a apărut în minte imaginea unei umbrele imense - o imagine foarte clară şi distinctă, în mintea mea, acea umbrelă stătea răsturnată într-un colt al camerei. Cu toate că, de regulă, primesc imagini intuitive simbolice, atunci nu îmi puteam da seama ce ar putea reprezenta acea umbrelă căzută. Şi pentru că nu am ştiut cum să o interpretez, i-am redat clientei cu exactitate mesajul primit.

Spre surpriza mea, Esther a tresărit spunând: „Oh, nu! Acest lucru nu se poate întâmpla!" Apoi mi-a explicat că ea deținea o afacere care se ocupa cu organizarea evenimentelor promoționale şi că în săptămâna următoare intenționa să pună o reclamă imensă - situată sub un cort - pentru cel mai important client al său. Toate mesele de protocol urmau să fie decorate cu umbrele. „Nu se poate să cadă. Acest lucru va distruge tot!", mi-a explicat Esther.

Pentru că eu nu sunt de acord cu teoria conform căreia totul este predestinat, i-am sugerat clientei să fixeze foarte bine atât umbrelele de la mese, cât şi cortul în care se va desfăşura recepția, cu nişte frânghii suplimentare. Esther m-a sunat după o săptămână şi mi-a mărturisit că s-a dus mai devreme la locul stabilit si a întărit legăturile de susținere. Când s-a întors după câteva ore, toate celelalte corturi fuseseră dărâmate de o furtună iscată din senin, al ei fiind singurul rămas în picioare.

Dincolo de cuvinte

Termenul de clarviziune, având înțelesul de „vedere clară", provenit din limba franceză, reprezintă abilitatea cuiva de a percepe lucruri ce nu pot fi văzute cu ochii fizici. De asemenea, se referă şi la „percepție ascuțită" şi „intuiție pătrunzătoare".

Câteodată, imaginile primite sunt concrete, cum a fost aceea cu umbrela căzută. Destul de ciudat, acest mesaj a fost într-atât de literal,

încât numai Esther a fost capabilă să-l înţeleagă. Pe de altă parte, multe imagini sunt simbolice şi au nevoie să fie interpretate chiar de către persoana care le primeşte. Cu toate acestea, fie concrete, fie simbolice, ele nu apar de obicei decât în mintea parapsihicului.

Mulţi oameni se gândesc la expresia „ochii minţii" ca la o figură de stil, dar în tradiţia yoghină se foloseşte expresia „cel de-al treilea ochi". Conform tradiţiei orientale a *chakrelor* - ce susţine că anumite părţi ale corpului influenţează debitul energetic în aspecte specifice ale vieţii noastre - cel de-al treilea ochi este sediul clarviziunii. Localizat în centrul frunţii, el este ecranul ce captează viziunile, sub forma imaginilor. Chiar dacă o persoană nu simte că primeşte un astfel de mesaj vizual prin acest al treilea ochi, conceptul conferă un mod oarecum mai concret de a ne gândi la această abilitate.

Cu ajutorul acestei puteri vizuale, unii oameni sunt capabili să privească dincolo de lumea formelor concrete şi să vadă numai energie pură. Printre diversele tipuri de clarviziune se află şi clarviziunea aurică, ce descrie abilitatea de a percepe aure. *Aura* se referă la energia pe care fiecare obiect - fie însufleţit, fie neînsufleţit - o emite. Fiecare aură îşi are propriile culori şi caracteristici. Anumiţi oameni deţin această abilitate - de a vedea aure. Dar despre asta vom discuta mai pe larg în capitolul 8.

Atunci când în mintea cuiva are loc procesul de clarviziune, se numeşte clarviziune subiectivă. Dar clarviziunea poate trece dincolo de pura vizualizare. În unele cazuri, clarvăzători au declarat că au recepţionat manifestări fizice, adică ceea ce ei numesc clarviziune obiectivă. (Dacă nu sunteţi pregătit pentru vizite neaşteptate, nu aveţi de ce vă teme, pentru că trebuie să munciţi foarte mult pentru a vă dezvolta această abilitate; chiar şi în cazul unui antrenament asiduu, sunt foarte puţini aceia care trăiesc astfel de experimente.)

Dincolo de cuvinte

Chakrele sunt centre de energie localizate între baza coloanei vertebrale şi creştetul capului. Pentru vindecători sau alte persoane care pot vedea ori simţi aceste centre, ele sunt vârtejuri energetice şi servesc drept sediu al conexiunii dintre trup şi spirit. Veţi afla mai multe despre acest subiect în capitolul 8.

Clarauzul - vocea lăuntrică

Această noțiune se referă la un „auz foarte ascuțit”. *Webster's New World Dictionary* explică termenul de *clairaudience* ca fiind „actul sau puterea de a auzi ceva ce nu e prezent în ureche, dar e considerat ca având o realitate obiectivă". *Clarauzul* poate include receptarea de sunete, cum ar fi muzica sau clinchetele, dar şi vocile. Asemenea clarviziunii, şi clarauzul se divide în două mari categorii: cea obiectivă, care are loc în lumea reală (deci oricine o poate percepe) şi cea subiectivă, care se întâlneşte doar în mintea cuiva.

Dincolo de cuvinte

Clarauzul reprezintă abilitatea cuiva de a percepe sunete ce nu sunt accesibile urechii fizice, dar care par să aibă o realitate obiectivă.

Atunci când oamenii aud diverse voci, pot deveni foarte confuzi în ceea ce priveşte această formă de informație parapsihică, pentru că de multe ori sună exact ca vocea lor interioară (la care se face referire ca fiind o discuție cu sinele). Prin exercițiu, însă, puteți ajunge să discerneți între mesajele intuitive, conversația cu sine, simplele dorințe sau expresia unui lucru de care vă temeți. De ajutor v-ar fi să ştiți că, în general, mesajele intuitive ajung la dumneavoastră într-un mod foarte plăcut, afectuos şi îndatoritor - lucru pe care o simplă discuție cu sine însuşi nu-l poate face.

Am experimentat odată această formă de intuiție, pe când țineam o şedință de citire unei tinere doamne, pe care o vom numi Cathy. Discutasem deja despre dificultățile pe care ea le întâmpina în relațiile cu bărbații, lucru foarte dureros pentru ea în plan emoțional. Cathy se temea că va face întotdeauna alegeri greşite în ceea ce îi priveşte pe bărbați şi se simțea fără speranță.

Cai incurcate

Există anumite categorii de schizofrenici care susțin că aud voci, aşa că, dacă începeți să auziți voci din senin, prima oprire ar trebui să fie în cabinetul medicului. De asemenea, vă sfătuim să fiți absolut sigur că ceea ce receptați reprezintă informație intuitivă, înainte de a începe să acționați în consecință. Şi, orice ați face, nu încercați ceva periculos doar pentru că aveți senzația că respectivul lucru se bazează pe intuiție.

Pe când încercam să obțin ceva informații intuitive în această problemă, am auzit o voce foarte insistentă în capul meu, voce care îmi tot spunea: „Citeşte-i citatul! Citeşte-i citatul!" In acelaşi timp cu vocea, mi s-a arătat şi imaginea unei pagini conținând nişte citate inspiraționale, aflată într-un dosar din cabinetul meu. Şi pentru că citatul nu avea nici o legătură cu şedința în mijlocul căreia mă aflam (sau cel puțin aşa credeam eu), eram foarte confuză. Totuşi, acea impresie era atât de puternică încât, după ce i-am cerut scuze lui Cathy pentru ciudata întrerupere, am făcut ceea ce intuiția îmi dictase. Simțindu-mă atrasă de cel de-al treilea citat de pe pagină, i l-am citit pe acela, împreună cu numele autorului. Când am ridicat privirea, Cathy plângea. Fraza nu era tocmai emoționantă şi tocmai de aceea am fost un pic surprinsă de reacția ei. După un moment, Cathy mi-a spus: „Cu omul care a scris-o... am trăit împreună timp de opt ani de zile". A continuat explicându-mi că relația lor nu a fost întru totul nereuşită, realizând astfel că fiecare relație are şi părțile ei bune. Apoi, deşi nu a pornit în căutarea iubirii demult pierdute, în sufletul lui Cathy a renăscut sentimentul că relațiile amoroase nu trebuie să fie lipsite de speranță. Ea a decis că, pe viitor, va privi lucrurile într-o lumină mult mai optimistă.

Acei specialişti care primesc informații pe această cale pretind că au o „ureche parapsihică", aceasta însemnând că fie urechea stângă, fie cea dreaptă este dominantă în receptarea impresiilor auditive, în mod clar, ei mai degrabă aud un sunet decât să simtă un gând - aşa cum sunt cei despre care vom discuta în cele ce urmează.

Percepția extrasenzorială — senzația lăuntrică

Termenul de *clairsentience* folosit în limba engleză înseamnă „gândire clară" sau „cunoaştere clară". *Webster's New World Dictionary* explică acest termen prin „abilitatea de a percepe lucruri situate în afara percepției obişnuite". Acesta este tipul de informație care ne face, adesea, să spunem: „Ştiu, dar nu ştiu cum de ştiu." Poate veni la dumneavoastră sub forma unui simplu „Aha!", adică într-un moment în care interceptați o informație nouă, care vă face să vedeți lucrurile mult mai clar si vă dă chiar senzația că informația a fost acolo dintotdeauna (şi, probabil, chiar a fost).

Cu toate că *percepția extrasenzorială* nu este legată în mod direct de vreunul din cele cinci simțuri, ea reprezintă totuşi calea cea mai comună

prin care oamenii recepționează informații parapsihice. Pot spune că majoritatea oamenilor chiar au primit mesaje în acest mod - fie că sunt sau nu conștienți de acest lucru. Unii dintre ei au luat-o drept simplă intuiție, fără să facă vreo legătură cu existența unor puteri intuitive.

Dincolo de cuvinte

Percepția extrasenzorială reprezintă abilitatea de a recepta informații într-o manieră aflată în afara percepției uzuale. Se referă la gândirea clară, la cunoaşterea cu claritate a ceva anume.

Aşa cum am menționat anterior, acesta este modul prin care eu primesc informații cel mai frecvent. Spre exemplu, unul dintre clienții mei a avut recent probleme cu şefa sa şi mi-a solicitat câteva sfaturi privind modul în care era mai bine să procedeze pentru a putea lucra mai eficient cu ea. Pentru o mai bună concentrare asupra persoanei in cauza, i-am cerut clientului să îmi spună prenumele ei.

Am închis ochii şi am repetat în gând numele persoanei respective, după care am simțit imediat pe cineva foarte mânios şi dominator. Am primit, de asemenea, o imagine simbolică - o impresie vizuală a acestei femei, îndreptându-se înspre mine cu un topor în mână - şi imediat mi-a venit în minte cuvântul „secure". Când i-am spus toate acestea clientului meu, el a început să râdă. Pare-se că, în interiorul instituției, şefa lui era supranumită „șefa cu securea". După toate acestea, am continuat discutând despre câteva strategii recomandabile în vederea unei colaborări mai eficiente.

Ce spun organele interne - senzația fizică

Cu toate că nu există un termen încetățenit care să descrie cunoaşterea prin atingere sau modul fizic, kinestezic, de receptare a informațiilor, el există cu certitudine. Şi nu se referă neapărat la o atingere externă, fizică, ci poate fi şi un răspuns intern la receptarea de informații intuitive. Spre exemplu, dacă vi se strânge stomacul după ce ați luat o decizie, e foarte probabil să primiți informații intuitive prin intermediul corpului dumneavoastră care să vă spună că decizia luată a fost greşită, în fapt, acest gen de experiențe este şi sursa expresiei „urmează-ți instinctul". Câteodată, unele senzații survin în urma atingerii unui obiect; făcând acest lucru,

pătrundeți în trecutul acelui obiect. Tehnica se cheamă *psihometrie* şi vom discuta despre ea mai pe larg în capitolul 5.

Mai există şi alte moduri de a primi informații pe cale fizică. Soții femeilor însărcinate resimt, spre exemplu, dureri prin simpatie, iar parapsihicii activi în domeniul medical simt durerea altora, în acelaşi loc, în propriul lor corp. Durerile de cap pot semnala si ele intuiții, atenționându-vă că sunteți prea stresat şi că se cere o încetinire a ritmului.

Dincolo de cuvinte

Psihometria reprezintă un tip de intuiție care implică trecerea dinspre lumea interioară înspre cea exterioară, fizică. Aceasta se referă la abilitatea de a atinge lin obiect şi de a pătrunde astfel în trecutul său şi al posesorului său. Funcționează în momentul în care receptați vibrațiile care însoțesc trecutul obiectului respectiv.

Atât de aproape, încât îi simțiți gustul sau mirosul

Unii oameni primesc informații intuitive prin gust sau miros. Ei pot resimți un gust neplăcut în gură, atunci când au de a face cu o situație delicată sau când ceva nu e în regulă. Se mai întâmplă şi să simtă miros de fum, ca avertisment al unei nenorociri iminente.

Există şi persoane care ştiu atunci când captează diverse intuiții, deoarece acestea sunt însoțite de un miros de trandafir. Altele simt un miros familiar şi specific - ca parfumul bunicii, spre exemplu - atunci când primesc o informație. Într-adevăr, aceste arome declanşează adesea un răspuns mult mai rapid şi mai concret (motivul este că celulele nervoase corespunzătoare sunt primitive şi într-un fel simple, ele fiind poziționate foarte aproape de acea parte a creierului care le procesează.)

Sunteți conştient?

Vă amintiți clasicul roman al lui Marcel Proust - *Remembrance of Things Past (În căutarea timpului pierdut)?* Acțiunea începe în momentul în care personajul simte un miros de brioşe venind de la o cofetărie franțuzească şi, imediat după aceea, îşi revede întreaga viață. Că Proust a trăit această experiență prin intermediul celui de-al treilea ochi sau cu ajutorul memoriei obişnuite, acest lucru e imposibil de ştiut, dar mulți oameni cunosc senzația de a fi transportați în trecut imediat ce simt un anumit miros.

În căutarea propriei nişe

Acum, că v-aţi făcut o idee mai clară despre tipurile de intuiţie care există, vă ofer câteva indicii despre cum ar trebui să vă dezvoltaţi propria metodă intuitivă. Pentru aceasta, e necesar să răspundeţi la întrebările din următoarele exerciţii. Nu vă grăbiţi si gândiţi-vă bine. Puteţi oricând reveni la ele şi revizui răspunsurile - dacă simţiţi nevoia.

Exerciţiu pentru acumularea de informaţii

Iată un exerciţiu care vă ajută să vă descoperiţi calea dominantă de receptare a informaţiilor. Răspunsurile pot părea oarecum prea variate, dar acesta este modul în care funcţionează exerciţiul. Pentru acest motiv, va trebui să consideraţi acest exerciţiu ca pe unul aducător de informaţii şi nu ca pe un răspuns final, definitiv, asupra abilităţilor dumneavoastră. S-ar putea să simţiţi nevoia să reveniţi asupra întrebărilor peste o săptămână sau mai mult. Atunci veţi putea adăuga aici informaţiile care v-au survenit între timp.

Acordaţi-vă câteva momente pentru a intra într-o stare propice, concentrându-vă asupra propriei respiraţii. Puteţi pune muzică în fundal, dacă acest lucru vă ajută să vă relaxaţi. Sau puteţi aprinde o lumânare, pentru a crea o atmosferă specială, adecvată acestui gen de activitate.

Amintiţi-vă o situaţie când aţi avut o intuiţie clară asupra unui lucru. Descrieţi acea experienţa aici:

Aţi „ştiut", pur şi simplu? Descrieţi percepţia aici:

Aţi primit intuiţia ca pe o străfulgerare? Descrieţi senzaţia aici:

Aţi resimţit senzaţii fizice prin trup? Dacă da, în ce parte anume? Descrieţi experienţa aici:

Cum v-a făcut experienţa să vă simţiţi (indiferent sub ce formă s-a petrecut)? Descrieţi sentimentele aici:

Aţi interpretat-o ca pe o impresie pozitivă sau negativă? Descrieţi percepţia aici:

Aţi auzit vreo voce sau orice alte sunete? Descrieţi percepţia aici:

Cum a sunat? Descrieţi percepţia aici:

Ceea ce aţi auzit era vocea dumneavoastră? Cum diferenţiaţi ceea ce aţi auzit de o discuţie cu şinele? Descrieţi percepţia aici:

V-a venit în minte vreo imagine? Dacă da, ce anume aţi văzut? Descrieţi percepţia aici:

Aţi primit şi o reprezentare simbolică a răspunsului dumneavoastră? Descrieţi percepţia aici:

Aţi simţit vreun miros în timpul experienţei? Descrieţi percepţia aici:

După cum am menţionat la începutul exerciţiului, aceste întrebări sunt în mod intenţionat concepute pentru a determina răspunsuri libere si foarte variate. Ele sunt menite să vă facă să reflectaţi asupra modului în care vă accesaţi intuiţia. Acum, că aţi răspuns la toate aceste întrebări, care credeţi că este calea dominantă prin care primiţi dumneavoastră informaţii intuitive?

Exerciţiu de meditaţie si intuiţie

Cu toate că nu e imposibil, este puţin probabil să primiţi impresii parapsihice atunci când sunteţi ocupat - fizic sau mental - cu alte lucruri, mai ales dacă sunteţi la început. Veţi fi mult mai receptiv dacă veţi intra într-o stare de relaxare, pe care o puteţi obţine cel mai uşor prin intermediul meditaţiei, înainte de a începe meditaţia, gândiţi-vă la o întrebare al cărei răspuns doriţi să-l aflaţi în mod intuitiv. Formulaţi întrebarea astfel încât să implice un răspuns mai amplu decât „da" sau „nu". Iată în continuare câteva exemple:

> Ce pot face pentru a-mi dezvolta abilităţile parapsihice?
> Ce pot face pentru a-mi îmbunătăţi relaţia cu X?
> Care sunt modalităţile prin care aş putea să-mi măresc venitul?

În momentul în care vă convine modul în care aţi formulat întrebarea, este cazul să vă acordaţi un timp pentru a vă gândi în linişte. Creaţi o atmosferă relaxantă. Micşoraţi lumina, aprindeţi o lumânare parfumată şi puneţi nişte muzică reconfortantă. Atunci când vă simţiţi pregătit, încercaţi următoarele tehnici:

1. închideţi ochii. Inspiraţi adânc şi relaxaţi-vă.
2. Vizualizaţi soarele deasupra capului, strălucind radiant şi călduros.
3. Imaginaţi-vă lumina solară invadându-vă întregul corp, pătrunzând în creier, alunecând spre gât, ajungând la umeri si braţe, trecând prin mâini, până în vârful degetelor. Lumina vă inundă pieptul, spatele, abdomenul şi coapsele, apoi se scurge în jos înspre picioare, până la degete.
4. Imaginaţi-vă că vă îmbăiaţi fiecare celulă a organismului în energie calmantă şi vindecătoare. Lumina vă aduce, de asemenea, cunoaştere şi înţelepciune.
5. Acum vizualizaţi lumina curgând fizic prin corp şi înconjurându-vă. Simţiţi cum vă relaxează.
6. Inspiraţi adânc şi expiraţi uşor, rostind: „Relaxează-te!" începeţi o numărătoare lentă, de la 10 la 1. În tot acest timp, imaginaţi-vă că deveniţi din ce în ce mai relaxat.
7. Când ajungeţi la l şi sunteţi într-o stare de deplină relaxare, formulaţi întrebarea. Permiteţi-i corpului să fie îndeajuns de receptiv pentru a primi orice informaţie care vă este transmisă. Fiţi atent la propriile sentimente, la impresiile simbolice şi la orice senzaţie fizică sau cuvânt vă vine în minte.

S.O.S., Intuiţia!

Nu vă grăbiţi, atunci când vine vorba să primiţi informaţii intuitive. Mulţi oameni cu care am lucrat eu mi-au relatat că au primit răspunsuri chiar şi la câteva ore după ieşirea din starea de meditaţie. Aşa că nu vă descurajaţi, dacă nu primiţi un răspuns imediat.

Pe măsură ce începeţi să practicaţi unele dintre aceste exerciţii, veţi realiza că informaţiile vin la dumneavoastră din ce în ce mai des, chiar şi atunci când nu vă aşteptaţi. Cu cât vă obişnuiţi mai mult cu ele şi vă asiguraţi că este vorba, într-adevăr, de intuiţie şi nu doar de gândire optimistă, vă simţiţi mult mai confortabil. Veţi câştiga, în sfârşit, acea

încredere în sine despre care am tot vorbit.

Exercițiu de observare zilnică

Iată un exercițiu care vă va ajuta să intrați în contact cu intuiții de tipul întâmplării cotidiene. Chiar şi când nu aveți timp să staţi si să meditați, acest exercițiu vă ajută să deveniți mai conştient de uimitoarele lucruri care se petrec în jurul dumneavoastră. Asta înseamnă intuiția, de fapt - să deveniți cât mai conştient.

1. Acordați o atenție deosebită lucrurilor pe care propria intuiție vi le spune referitor la ziua în curs. Faceți asta cât de des puteți. Dacă vi se pare dificil să vă amintiți tot timpul acest lucru, setați-vă ceasul sau telefonul mobil să vă reamintească periodic că e cazul să vă luați câte o *pauza,* pentru a respira şi a medita.
2. Adresați intuiției întrebări de tipul: „Ce ar trebui să fac în situația aceasta? Ce ar trebui să ştiu despre acest lucru?" (Nu uitați că puteți primi răspunsuri dintr-o varietate de surse, concretizate în sentimente, cuvinte, imagini, senzații fizice şi aşa mai departe).
3. Acționați în baza informațiilor primite. Dacă utilizarea intuiției este un lucru nou pentru dumneavoastră, atunci, pentru început, încercați să folosiți răspunsurile în situații cu risc scăzut.
4. În cazul în care nu înțelegeți ceva, solicitați lămuriri. Dar s-ar putea să nu primiți informația imediat. Amintiți-vă că dezvoltarea acestei abilități, ca a oricărei alteia, ține numai de practică. Se prea poate să nu fiți perfect încă de la început.
5. Dacă informația nu vi se pare în regulă sau nu sunteți pregătit să acționați în baza ei, atunci nu o faceți!
6. Notați-vă orice intuiție primită. Poate fi util să vă uitați din când în când pe experiențele din trecut, ca să vedeți cât de exactă vă este capacitatea intuitivă.

Vom vorbi mai mult despre ținerea unui jurnal parapsihologic în capitolul 5. Deocamdată, amintiți-vă că intuiția dumneavoastră se află întotdeauna acolo, pentru a vă îndruma, încuraja şi informa, învățați să aveți încredere în ea!

Exercițiu de lăsare a deciziei în mâna intuiției

De fiecare dată când aveți de luat o decizie în această săptămână, opriți-vă, inspirați adânc, închideți ochii pentru un moment (dacă vă ajută)

şi accesați-vă intuiția. Poate funcționa atât pentru cele mai mici probleme, cât şi pentru cele mai mari. Pentru moment, concentrați-vă pe deciziile importante pe care le aveți de luat în zilele următoare, dar, în timp, încercați să aplicați aceşti paşi şi în cazul deciziilor mai puțin importante.

Ce decizie trebuie să luați? Descrieți-o aici:

Notați-vă toate impresiile pe care le primiți în legătură cu această decizie. Descrieți impresiile şi trăirile emoționale:

Descrieți impresiile fizice:

Descrieți impresiile auditive:

Descrieți orice alte impresii:

Ce vă spun toate aceste lucruri în legătură cu decizia pe care sperați să o luați? Ce vă spune asta despre modul în care luați dumneavoastră deciziile? Începeți să aveți încredere în propriile instincte?

Exercițiu de evaluare

După finalizarea acestor exerciții, suntem siguri că sunteți mult mai conştient cu privire la deciziile recente şi la procesul pe care l-ați parcurs în luarea lor. Dar a schimbat acest proces rezultatul final? Reflectați asupra acestui lucru.

Cât de bună s-a dovedit a fi decizia luată? Descrieți rezultatele aici:

Care dintre impresiile primite au fost mai precise sau mai utile? Care este maniera dominantă în care ați primit aceste informații?

Puteți diferenția vreun lucru care v-a ajutat să separați informațiile parapsihice adevărate de cele false?

Ar mai fi ceva de remarcat în legătură cu acest exercițiu de luare a deciziei?

Sperăm să vă simțiți confortabil cu efectele deciziei luate. În caz că

nu, e bine să vedeți dacă ați întâmpinat vreo dificultate în timpul procesului de luare a deciziei? Dacă vă simțiți bine în ceea ce priveşte decizia luată, ce anume vă confirmă starea de confort? Există unele lucruri asupra cărora intenționați să vă concentrați în viitor, când veți explora alte informații intuitive?

Chiar dacă vă simțiți bine, chiar dacă nu - în ceea ce privește intuițiile sau abilitățile de care dispuneți -, trebuie să conştientizați posibilitatea ca răspunsurile să vină la dumneavoastră pe mai multe căi decât v-ați fi imaginat vreodată. Este cel mai bun început, pentru cineva care descoperă încotro duc aceste căi si care se lasă condus de ele.

Acum că v-ați format o părere asupra modului în care primiți informația, probabil că ați vrea să ştiți în ce stadiu vă aflați acum. Următorul capitol conține un important indiciu, cu rol de localizare a capacităților dumneavoastră. Continuând să vă căutați latura parapsihică si conştientizând stadiul în care vă aflați în prezent, veți putea parcurge drumul ales.

Ce trebuie să rețineți:

> Înțelegerea modului în care e primită informația intuitivă reprezintă primul pas spre edificarea acesteia.

> Nu există o metodă de a primi informațiile mai bună decât altele - fiecare receptează informații într-o manieră unică.

> Găsind forma intuitivă care vi se potrivește cel mai bine, vă veți dezvolta mult mai uşor abilitățile în acest sens.

> Fiți atent la modul în care percepeți de regulă informațiile obişnuite - acest lucru vă va indica modul în care puteți recepta mai bine informațiile de tip intuitiv.

> Nu vă impuneți singur, de la început, o anumită cale de receptare a informațiilor. Lăsați natura să îşi urmeze cursul.

Capitolul 5
Cât de intuitiv sunteți în prezent?

În acest capitol:

> Cât de intuitiv sunteți?
> Exerciții pentru extinderea intuițiilor
> Înțelegerea a ceea ce se întâmplă, de fapt
> Țineți un jurnal al evoluției dumneavoastră parapsihice

Ei bine, acum că ştiți că sunteți parapsihic şi chiar înțelegeți un pic mai bine modul în care sunteți înclinat să receptați mesaje, întrebarea este: cât de intuitiv sunteți în realitate? Nivelul de conştiință parapsihică la care vă aflați în prezent este o chestiune individuală si personală. Cu siguranță, nu e vorba de nici o competiție, dar cunoaşterea locului în care vă aflați vă ajută să identificați lucrurile asupra cărora trebuie să vă focalizați eforturile concrete.

In acest capitol, vă vom oferi câteva indicii de bază pentru a vă cunoaşte mai bine pe sine în cadrul marelui domeniu al intuiției. Vom include, în plus, nişte exerciții care vă vor permite să testați diferitele tipuri de intuiție, precum şi aplicațiile practice ale acestora. Veți descoperi, probabil, că metoda proprie de receptare a intuițiilor (cea asupra căreia am lucrat în capitolul precedent) se potriveşte cu tipul de exercițiu care funcționează optim în cazul dumneavoastră, încercați şi veți vedea!

Determinarea profilului personalității parapsihice

Aşa cum oamenii au anumite trăsături de caracter în viața personală şi socială, ei au anumite caracteristici şi sub aspect parapsihic. S-ar putea să aveți o relație cu nişte puteri intuitive care par a veni de undeva din exteriorul propriei persoane (cum sunt cele vizuale sau auditive). Sau s-ar putea să simțiți că informațiile vă survin în urma unui complex proces intern (cum sunt cele senzoriale sau situațiile în care, pur şi simplu, „ştiți"). Iar modul în care reacționați la informațiile primite determină profilul dumneavoastră parapsihic. Fie că rămâneți tăcut în privința psi-ului dumneavoastră, fie că discutați despre el în mod deschis, felul în care resimțiți si reacționați la informațiile intuitive rămâne individual si unic.

Pentru a vă ajuta să aflați dacă sunteți un parapsihic introvertit sau

extrovertit, am inclus aici următorul exercițiu. Acesta vă oferă o ultimă şansă de a vă conecta simțurile la procesul primirii informațiilor, pentru a putea găsi calea care vi se potriveşte cel mai bine profilului personalității parapsihice.

Exercițiu pentru confirmarea simțului parapsihic dominant

Parcurgeți următorul paragraf o dată, pentru a vă fixa imaginile în minte. Apoi, închideți ochii si trăiți imaginile descrise cu toate simțurile. Pentru a face asta, s-ar putea să aveți nevoie de un prieten care să vă citească textul sau de un suport tehnic ca să înregistrați pasajul pe o casetă, de pe care să-l ascultați ulterior.

Închideți ochii, inspirați adânc de câteva ori şi relaxați-vă. Cu ochii minții, imaginați-vă că sunteți pe o plajă, într-o zi superbă şi călduroasă de vară. Parcă auziți pescăruşii în depărtare, strigând unii către alții. Auziți şi vedeți valurile cum se întâlnesc suav cu malurile. Vă plimbați singur, simțind razele vindecătoare ale soarelui pe piele. Aerul sărat vă înconjoară, în vreme ce suflă briza oceanului. Descălțați-vă şi simțiți nisipul, iar mai apoi oceanul umed, răcoros, învăluindu-vă picioarele. Auziți râsul unui copil în spatele dumneavoastră şi vă întoarceți pentru a vedea dacă acesta construieşte un castel de nisip. Copilul strigă către fratele său, chemându-l să arunce o privire. De-a lungul plimbării pe plajă, vă simțiți din ce în ce mai calm şi mai relaxat. Vă dați seama că vă e sete şi zăriți în apropiere un stand cu limonada. Vă apropiați şi simțiți mirosul lămâii plutind în aer. Cumpărați un pahar de limonada acidulată şi rece ca gheața şi sorbiți din el. Gustul vă încântă papilele gustative, în vreme ce simțiți lichidul cum alunecă pe gât. Acum deschideți ochii şi notați rezultatele.

Ați *vizualizat* castelul de nisip, standul cu limonada şi oceanul?
Ați *simțit* nisipul, apa oceanului şi paharul cu limonada rece?
Ați *mirosit* apa sărată şi aroma de lămâie?
Ați *gustat* limonada?
Ați *auzit* vocea copilului şi țipetele pescărușilor?
Ce emoții ați *simțit* fizic, în timpul plimbării pe plajă?
A fost vreunul din simțuri mai uşor de accesat decât celelalte? Care din simțuri considerați că a predominat?

Pe măsură ce continuați explorarea senzorială, fiți conştient că este foarte probabil ca puterile dumneavoastră intuitive să fie situate în

vecinătatea simțului dominant, așa cum l-ați definit în capitolul 4. Trebuie să aveți încredere în informațiile care vin pe acea cale.

Concentrati-vă!
Mai multe exerciții parapsihice

A vă descurca cu eul dumneavoastră parapsihic nu trebuie să fie foarte dificil. Există multe metode care vă ajută să vă descoperiți latura intuitivă, în cele ce urmează, vă vom descrie câteva dintre cele mai cunoscute moduri de testare si măsurare a abilităților parapsihice.

Dar, înainte de toate, trebuie să vă străduiți să vă goliți mintea. Să vă concentrați, pentru a vă goli mintea? E un paradox sau ce? Dar ideea este să vă centrați atenția asupra descoperirii laturii intuitive şi apoi asupra deschiderii minții, pentru a permite informațiilor (pe care nu le controlați neapărat) să ajungă la dumneavoastră. Iar pentru a face asta trebuie să încercați următorii patru paşi -care par să funcționeze, în forme variate, pentru mulți oameni (acești paşi vă vor aminti de exercițiul meditației, pe care l-ați încercat în capitolul 4):

1. Alegeți-vă un loc liniştit şi începeți să respirați adânc.
2. Concentrați-vă asupra punctului situat la mijlocul distanței dintre ochi, puțin deasupra acestora, punct în care este localizat cel de-al treilea ochi.
3. Recunoaşteți în fața Universului (sau a forțelor pe care dumneavoastră le considerați superioare) că sunteți receptiv pentru a primi informații şi dispus să aşteptați pentru asta.
4. În momentul în care vă simțiți pe deplin liniştit şi deschis, puteți fie să aşteptați ca informațiile să vină la dumneavoastră, fie să vă concentrați pe un anumit exercițiu, care vă interesează în mod special, cum sunt cele ce urmează.

Dacă simțiți o multitudine de emoții copleşitoare în timpul meditației, nu vă îngrijorați! Mulți oameni, în special aceia care au tendința să fie ocupați mai tot timpul, experimentează acelaşi lucru. Uneori, procesul prin care dumneavoastră petreceți câteva momente cu propriile gânduri poate fi, realmente, mişcător. Unii oameni spun că se simt ca şi cum s-au reîntâlnit cu o persoană de care le era foarte dor. Şi cine e acea persoană? Ei înşişi!

Dacă trăiți acest tip de experiență, continuați să respirați şi nu renunțați la exersarea meditației! Vă face bine. După un timp şi multă practică, trăirile îşi vor pierde din intensitate si vă va fi din ce în ce mai uşor să petreceti acest moment cu sine însuşi.

Psihometria - puteți simți?

Vă amintiți, probabil, că am adus în discuție psihometria în capitolul 4. Termenul provine din combinația cuvintelor greceşti *psyche* (care înseamnă „suflet") şi *metron* (care înseamnă „a măsura"). Conceptul de măsurare a sufletului se referă la ideea că fiecare obiect deține anumite vibrații, ce îi reflectă esența interioară, care poate fi citită numai dacă eşti receptiv la aşa ceva.

Acest tip de intuiție se mai numeşte şi „vedere a degetelor". Aceasta vă ajută să recepționați informații legate de istoria unui obiect, doar prin simpla sa atingere.

Teoria referitoare la cum funcționează psihometria spune că fiecare obiect posedă o serie de vibrații, prin care se reflectă întreaga sa istorie. Când sunteți deschis la a simți aceste vibrații, puteți citi întregul trecut al obiectului. Această abilitate se aplică şi în cazul locurilor, astfel încât puteți pătrunde în evenimentele din trecut, dacă sunteți receptiv la vibrațiile locului.

Mulți parapsihici consideră psihometria drept o formă a percepției extrasenzoriale, care este, probabil, cea mai comună metodă prin care oamenii primesc intuiții (vezi capitolul 4). Din acest motiv, maeştrii le recomandă învățăceilor să se dezvolte mai întâi în plan psihometric. Această abilitate poate fi dobândită în doar câteva luni şi generează un progres natural către deprinderea altor abilitați, mai dificile.

Exercițiu de psihometrie

Iată un exercițiu introductiv, începeți prin a alege câteva obiecte în legătură cu care ați putea primi informații intuitive. Ați face bine să alegeți obiecte ca: o scrisoare scrisă de mână, o bijuterie, un obiect metalic (cum ar fi o cheie) sau orice alt obiect vechi (o vază antică). Vă recomand să încercați exercițiul cu un obiect în spatele căruia se află o istorie, care a fost păstrat sau folosit anterior de către cineva. Spre exemplu, nu veți recepta prea multe informații dintr-o scrisoare formală emisă de o

companie de asigurări, dar o scrisoare de la bunica va genera energia necesară primirii de informații intuitive. Rețineți că un articol de îmbrăcăminte va funcționa doar dacă ştiți că nu a fost curățat sau spălat, aşa că ați face bine să evitați astfel de experimente la început.

Încercați să alegeți obiecte despre care vreun prieten sau vreo rudă apropiată v-ar putea da informații factuale, utile după ce ați exersat pe obiectul în cauza. Ceea ce aflați de la ei vă permite, la sfârşitul exercițiului, o verificare a acurateții descifrării.

Aranjați obiectele pe o masă, în fața dumneavoastră. Aşezați-vă într-o poziție confortabilă şi închideți ochii. Inspirați adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa. Apoi alegeți unul dintre obiecte şi țineți-l în mână.

Concentrați-vă numai asupra obiectului. Nu vă grăbiți. Fiți foarte atent la toate imaginile care vă vin în minte. S-ar putea întâmpla să primiți frânturi de mesaje. Ar putea veni sub formă de cuvinte, sentimente, impresii simbolice sau senzații fizice. Dacă interceptați o senzație puternică ce vă deranjează, încercați să vă detaşați de ceea ce primiți şi să fiți un simplu observator, neimplicat în mod direct. Scopul dumneavoastră este să receptați vibrațiile obiectului şi să primiți descrierea proprietarului obiectului.

Căi încurcate

Când vă încercați pentru prima oară abilitățile într-ale psiho-metriei, mențineți-vă la un stadiu elementar. Veți dori să îngustați cantitatea de informații pe care o primiți, pentru a nu fi copleşit de prea multe imagini. Din acest motiv, e mai bine încercați să citiți obiecte personale, care au aparținut dintotdeauna unei singure persoane.

Dacă faceți acest exercițiu împreună cu un prieten, transmiteți-i verbal fiecare informație primită. Dacă exersați singur, notați-vă cât mai riguros impresiile pe care le simțiți în timpul exercițiului sau folosiți un reportofon si înregistrați-vă. Nu încercați să raționalizați ori să rămâneți obiectiv în momente de acest gen. S-ar putea chiar să vi se pară că inventați toate lucrurile care vă vin în minte. Nu vă faceți griji pentru asta - momentul optim pentru a analiza întregul proces vine după terminarea exercițiului. Rămâneți receptiv. Se prea poate să încercați să mutați obiectul dintr-o mână într-alta, ca să vedeți dacă informațiile pe care le primiți diferă cu ceva. Înregistrați fiecare intuiție avută. Repetați acelaşi proces cu fiecare

dintre obiectele pe care le-ați ales.

Paranormal

Chiar şi Cari Jung a experimentat momente de clarviziune, pe care nu şi le-a putut explica din punct de vedere ştiinţific. Totuşi, a reuşit să strângă dovezi ştiinţifice. La scurt timp după moartea unui prieten, Jung, aflându-se în pat şi gândindu-se la ceremonia la care luase parte, l-a văzut deodată pe prietenul său ca o „imagine vizuală lăuntrică". În imaginaţia sa, imaginea l-a condus pe Jung până în casa decedatului, în faţa bibliotecii, şi l-a direcţional către o carte dintr-un raft situat foarte sus. A doua zi, Jung a vizitat casa cu pricina, s-a suit pe un scaun şi a văzut cartea care i se arătase cu o zi înainte, poziţionată exact în locul în care o vizualizase el. Titlul cărţii? Era *The Legacy of the Dead! (Moştenirea răposatului)*. Pe lângă faptul că era un titlu fascinant, cartea era plasată exact în poziţia în care îi fusese arătată lui Jung cu o noapte înainte.

Când ați terminat, e posibil să simțiți nevoia de a vă spăla pe mâini, pentru a înlătura orice impresie vibrațională venită de la obiectele pe care le-ați atins. După ce ați făcut asta, comparați informațiile pe care le aflați de la alte persoane despre acele obiecte cu cele pe care le-ați primit în manieră parapsihică. Deci, care este rezultatul?

Veți fi, probabil, surprins să descoperiți că ați receptat niște informații corecte. Dar să nu vă mire! Mulți specialiști consideră că acele informații - şi multe altele -există acolo si vă aşteaptă să le interceptați. Şi de fiecare dată când practicați exerciții de psihometrie, veți fi capabil să o faceți cu o uşurință din ce în ce mai mare.

Metoda vederii la distanță - o vizualizare foarte creativă

Metoda vederii la distanță, despre care am vorbit prima oară în capitolul 3, a devenit cap de afiş în ultimii ani, pe măsură ce ieşeau la lumină informații din Programul Stargate (instituit de serviciile secrete militare americane). Cu toate că CIA, ca agenție guvernamentală, a recunoscut în anul 1995 existența acestui program secret, încă mai gravitează în jurul său o sumedenie de întrebări fără răspuns.

Această metodă a fost experimentată inițial de un grup de oameni de ştiință, în cadrul unui program sponsorizat de guvern şi desfăşurat la

Institutul Internațional de Cercetare Stanford, din California. Participanții erau învățați să intre într-o altă stare de conştientă, apoi antrenați să vadă diverse locuri, situații şi oameni aflați la o oarecare distanță geografică de ei, toate acestea în scopul strângerii de informații. Guvernul american a folosit aceste date pentru a obține informații secrete cu privire la orice - de la activități şi întâmplări desfăşurate la mare distanță, până la descrieri de arme şi unelte. Cu alte cuvinte, guvernul practica spionajul parapsihologic!

Unul dintre oamenii aflați în miezul operațiunii, David. A. Morehouse, şi-a descris experiența în cartea sa, *Psychic Warrior: Inside the CIA's Stargate Program (Războinicul parapsihologic - dedesubturile programului Stargate al CIA),* apărută la St. Martin's Press, în anul 1996. Morehouse a fost inițial comandantul unei trupe de comando, o unitate militară de elită, în anul 1987 a fost împuşcat în cap pe când se afla la datorie şi, cu toate că fizic si-a revenit, rana i-a adus tulburări psihice serioase. Avea în mod recurent vise care îi spuneau că şi-a greşit drumul în viață şi că drumul menit lui era un drum al păcii.

A păstrat secrete aceste vise, de teamă că i-ar putea periclita cariera. Dar câțiva ani mai târziu a fost recrutat pentru o acțiune de maximă securitate, în pregătirea căreia a fost supus mai multor teste psihologice, în timpul acestor teste a recunoscut atât visele pe care le-a avut, cât şi experiențele extracorporale pe care le-a trăit, în consecință, se aştepta să îşi primească biletul de plecare, dar, spre surpriza lui, i s-a arătat un dosar marcat cu inscripția *Top Secret/Grill Flame („Strict secret/Grill Flame”)*. Dosarul conținea referințe cu privire la „văzătorii” şi „monitorii” care se pare că vizitau adesea diverse locații, într-o manieră non-fizică.

Morehouse a primit mai multe informații despre programul de spionaj parapsihologic şi a aflat că acesta exista deja de 24 ani, sub diferite nume, ca Scanate, Grill Flame, Center Lane, Stargate etc. Morehouse s-a alăturat programului si a început o sesiune de training pe durata a 10 luni.

A învățat să intre într-o stare modificată de conştientă şi să călătorească prin puterea minții în diverse locații. A fost antrenat să îşi noteze orice informație interceptată despre locurile pe care le vedea, să îşi înregistreze impresiile pe o casetă şi să le schițeze conform unor standarde. Dar a fost descurajat în interpretarea informațiilor în posesia cărora intra sau în folosirea imaginației pentru a finisa mesajele brute, în final, Morehouse a ajuns la ceea ce se cheamă „impas filosofic cu unitatea” - era de părere că acest dar trebuie folosit în folosul omenirii, şi nu ca o unealtă

a spionajului.

O mulțime de alți practicanți ai acestei metode, instruiți de guvern, au scos cărți pentru a-şi descrie propriile experiențe. Dacă vă interesează subiectul, studiați ultimele titluri semnate de Lyn Buchanan şi Joseph McMoneagle. De asemenea, pe Internet, la adresa: www.biomindsuperpowers.com/Pages/2.html puteți citi şi memoriile lui Ingo Swann. Artist în arta vizualului, e considerat de mulți ca fiind părintele metodei vederii la distanță, întrucât şi-a demonstrat abilitățile în acest domeniu încă din anul 1972. Faceți tot posibilul să vizitați site-ul grupului IRVA (International Remote Viewing Association) la www.irva.org. Fondată în anul 1999, IRVA este o asociație non-profit, care promovează cercetările ştiințifice făcute asupra acestei metode, propunând standarde etice şi modalități de testare şi asigurând publicului informații corecte.

Astăzi, atât unele laboratoare, cât şi unii consultanți independenți continuă cercetările privind metoda vederii la distanță. Iar utilitatea acesteia a depăşit demult lumea spionajului. De fapt, puteți încerca şi dumneavoastră chiar acum, urmând indicațiile din următorul exercițiu.

Exercițiu de vedere la distanță

Pentru acest exercițiu, alegeți-vă drept țintă un loc pe care doriți să îl vizitați.

Trebuie să fie un loc pe care nu îl cunoaşteți absolut deloc.

Dacă încercați exercițiul de unul singur, cel mai bine este să vă alegeți un loc; aflat prin apropiere, pentru a vă putea verifica acuratețea. Folosiți un reportofon, pentru a vă înregistra impresiile din timpul exercițiului.

Dacă sunteți cu un prieten, încercați să obțineți informații în legătură cu un loc familiar lui, dar nu şi dumneavoastră. Puteți încerca cu biroul lui sau cu domiciliul vreunei rude a sa. Prietenul dumneavoastră vă poate pune întrebări despre locul ales, iar dumneavoastră îi puteți împărtăşi impresiile pe măsură ce le primiți. Rugați-vă prietenul să nu facă remarci cu privire la acuratețea descrierii, decât după ce ați terminat exercițiul. Ar fi bine ca prietenul dumneavoastră să îşi noteze câte ceva din ceea ce spuneți, pentru ca amândoi să vă amintiți şi să discutați aspectele esențiale ale

exercițiului, după încheierea experimentului.

După ce v-ați decis asupra locului pe care doriți să îl vizitați, așezați-vă într-o poziție confortabilă, relaxată, și închideți ochii. Inspirați adânc de câteva ori și expirați lent. Imaginați-vă că vă desprindeți ușor de trup și plutiți deasupra lui. Vă îndreptați înspre locul pe care l-ați ales la început. Observați și descrieți orice detaliu apărut în jurul dumneavoastră. Iată, în continuare, câteva întrebări ajutătoare, cu privire la chestiunile la care ar trebui să fiți foarte atenți:

> *Ce clădiri vedeți? Sunt construite din cărămidă sau din beton? Sunt vopsite? Există vreo stradă pe acolo? E pavată? E aglomerată?*

> *Vedeți vreun parc sau vreun curs de apă? Sunt oameni prin preajmă?*

> *Dacă vă aflați într-o clădire, cum arată interiorul? Ce culoare are zugrăveala? Cum arată mobilierul? Vedeți vreun obiect neobișnuit, care să vă atragă atenția? încăperea are ferestre? Ce formă au?*

Nu vă grăbiți, înaintați încet. Fiți foarte atent la ceea ce vă înconjoară. Când ați terminat cu o zonă, s-ar putea să vreți să continuați cu o alta nouă sau să vă întoarceți la una pe care deja ați văzut-o. În funcție de mediul pe care l-ați ales, nelămuririle dumneavoastră pot varia.

După ce ați terminat de explorat împrejurimile, reveniți în trupul fizic.

Respirați adânc de câteva ori, scuturați-vă degetele de la mâini si de la picioare, întindeți-vă și apoi întoarceți-vă mental la realitate.

Dacă sunteți singur, notați-vă toate impresiile pe care le primiți, pentru a le putea verifica ulterior. Dacă sunteți cu un prieten, cereți-i un feedback în legătură cu datele transmise.

Rețineți că doar exersând vă veți îmbunătăți abilitățile. Mulți oameni au senzația că inventează lucruri, după care descoperă cu stupoare că ceea ce au văzut cu mare precizie există și în realitate. Fiți deschis și asumați-vă riscul, chiar dacă asta înseamnă să și greșiți. Nu vă așteptați să fiți perfect. (Nici măcar experții nu sunt!) Și continuați să exersați.

Sunteţi conştient?

în Suspect Zero, un film relativ nou comparativ cu momentul scrierii cărţii de faţă, Ed Dames, un practicant al vederii la distanţă, joacă rolul unui instructor FBI care le predă elevilor săi această metodă, în film joacă şi Ben Kingsley, Aaron Eckhardt şi Carrie-Anne Moss (actriţa din Matrix). În timpul filmărilor acestei producţii, care este prima de acest gen din SUA, Kingsley a învăţat tehnica de la Dames. Poate că, fiind star de cinema şi câştigător al premiului Oscar pentru filmul Gandhi, Kingsley vă va ajuta să vă schimbaţi părerea despre această metodă, ca tehnică folosită în aplicaţiile militare şi ca unealtă a păcii.

Cât de receptiv sunteţi?

A primi informaţii intuitive are mult de-a face cu a fi deschis către orice si conştient în orice moment. Din când în când, aţi putea primi informaţii aparent normale, dar la o privire mai atentă, de fapt, nefireşti. Informaţia poate veni la dumneavoastră fie ca o extensie surprinzătoare a cunoştinţelor de care dispuneţi în mod normal, fie ca o abilitate stranie de a o prinde din zbor.

Dr. Daniel Cappon, un psihiatru de origine scoţiană, expert în mediul înconjurător şi scriitor, a identificat 20 de abilităţi pe care oamenii intuitivi le au în mod natural. El divide aceste abilităţi în două categorii: de *intrare* si de *ieşire.*

Bazându-se pe categoriile create de el însuşi, Cappon a elaborat un test IQ ce măsoară abilitatea intuitivă a oamenilor. Este mult prea de lung pentru a fi inclus aici, însă ne-am gândit că o mostră vă va fi de ajutor.

Abilităţile de intrare sunt zece la număr şi se leagă de capacitatea de a acumula informaţie rapid, fără prea multe indicii. Printre acestea se numără:

> *percepţia vizuală rapidă (abilitatea de a distinge pericolul într-o fracţiune de secundă);*

> *localizarea vizuală rapidă (abilitatea de a identifica lucrurile rapid, cum ar fi recunoaşterea unei figuri familiare într-o poză de grup);*

> *estimarea corectă a timpului, dimensiunilor sau greutăţii;*

> *transpunerea într-un anumit scenariu şi reamintirea exactă a detaliilor.*

Cele zece abilităţi de ieşire se referă la capacitatea de a acţiona

rapid, în baza anumitor informații, chiar având la dispoziție minimum de argumente. Printre acestea se numără:

> *cunoaşterea momentului optim pentru a interveni într-o situație (cum ar fi jocul la bursă);*

> *presimțirea unor lucruri care, ulterior, se dovedesc a fi fost întemeiate;*

> *prezentarea a ceva ce s-a petrecut deja, fără nici o sursă de informație externă (adică, aflați abia ulterior că ceea ce ați descris s-a petrecut mai înainte, chiar aşa cum ați spus).*

Conform acestor descrieri, James Bond - care, într-un fel sau altul, ştie tot din clipa în care intră într-o cameră sau chiar dinainte - este extrem de parapsihic. Aceasta nu mai este o idee foarte greu de crezut, acum, când ştiți că guvernul SUA s-a implicat în spionajul parapsihic.)

Dacă sunteți interesat de un mod amuzant de a afla exact la ce nivel vă aflați, va spunem că dr. Cappon a elaborat câteva exerciții pentru testarea abilităților intuitive în propria casă. Am inclus aici două dintre aceste exerciții, încercați-le!

> *Rugați un prieten să deseneze pe hârtie o imagine, după care tăiați foaia în 6-7 bucăți asemănătoare unui puzzle, dar cu marginile drepte. Asigurați-vă că prietenul dumneavoastră nu vă sugerează nimic în legătură cu ceea ce a desenat. Apoi, rugați-l să răspândească bucățile la întâmplare pe o masă. Din clipa în care vă uitați la ele, cereți prietenului dumneavoastră să vă cronometreze - aveți la dispoziție doar 7 secunde! Dacă reuşiți să identificați imaginea în maximum 7 secunde, puteți considera exercițiul drept un succes.*

> *Rugați un prieten să selecteze câteva seturi de fotografii, dintr-un album pe care dumneavoastră nu l-ați mai văzut. Fiecare set trebuie să includă câte două fotografii care să arate un eveniment secvențial (spre exemplu, o clădire înainte şi după dărâmarea ei). Prietenul dumneavoastră trebuie să vă cronometreze, acordându-vă pentru fiecare fotografie doar 7 secunde. Ideea jocului este să încercați să preziceți ce anume vă va arăta imaginea următoare, după ce ați văzut-o pe cea de dinainte. Dacă reuşiți să faceți acest lucru, puteți considera testul drept un succes.*

Învățați să vă concentrați

Termenul de concentrare are multe înțelesuri si poate fi aplicat în multe situații. Dar cheia înțelegerii si a aplicării lui constă în efortul mental de a fi conştient. Pentru mai multă relevantă, gândiți-vă la exercițiile de psihometrie pe care le-am discutat anterior. Dacă aveți un ceas la mână, este clar că vă puteți concentra pe caracteristicile sale fizice. Dar după ce ați făcut acest lucru, trebuie să-i permiteți atenției să încerce să depăşească nivelul realității fizice.

Aşa cum vă puteți concentra gândurile asupra lumii materiale, tot aşa o puteți face şi în ceea ce priveşte realitatea mai puțin tangibilă, în cele ce urmează, am inclus câteva procedee destinate să vă ajute să deveniți mai conştient de evenimentele parapsihice care se petrec în permanență în jurul dumneavoastră. Abia atunci când veți fi într-atât de receptiv încât să le observați, veți începe să înțelegeți cât de abundente sunt.

Dincolo de cuvinte

Dicționarul Webster prezintă nouă definiții pentru concentrare, cea mai relevantă dintre ele (în cazul de față) fiind: „un punct central, de atracție, de atenție sau de activitate". Iar o altă definiție echivalează „concentrare" cu „focalizare".

Atenție la mesajele subtile

Mesajele intuitive pot fi adesea foarte vagi şi nediferențiate, mai ales în primă instanță. Iar acest lucru se întâmplă din cauză că suntem atât de obişnuiți să ne ascultăm gândurile negativiste. Că doar nu există degeaba vocea interioară!

Primele dați când încercați exercițiile intuitive s-ar putea să aveți dificultăți în a distinge intelectul de propria intuiție. Un mod de a face diferența este acela de a constata dacă experimentați gânduri şi senzații pline de teamă şi anxietate. Atunci când informația vine din intelect, ea e fondată pe sentimente de vinovăție şi teamă sau pe nevoia de a vă proteja de vreo amenințare. Informațiile intuitive vin de la un nivel mult mai înalt şi aduc cu ele o stare de pace şi echilibru, făcându-vă să vă simțiți încurajat şi optimist. Gândiți în felul următor: intuiția alină, intelectul răneşte.

Sincronizarea

O zicală spune că: „Sincronizarea este maniera prin care Dumnezeu reuşeşte să rămână anonim". Carl Jung utiliza termenul sincronizare pentru a descrie principiul cauzal de conexiune a minții cu materia. El era de părere că, în substrat, există o legătură între toate lucrurile, iar această coincidență plină de sens nu poate fi explicată prin simpla relație cauză-efect. Mai mult, sincronizarea face ca tot ceea ce se întâmplă să pară a avea un scop mult mai înalt decât cel aparent şi pare să urmărească interesul optim al fiecăruia.

Dincolo de cuvinte

Conform Webster, sincronizarea reprezintă coincidența unor întâmplări ce par a fi legate în vederea unui scop aflat dincolo de puterea noastră de înțelegere.

De multe ori, ceva necunoscut din interiorul propriei persoane vă face să fiți omul potrivit la momentul potrivit, intr-adevăr, unele evenimente sunt legate cu atâta intensitate, încât vă simțiți ca un pion pe o imensă tablă de şah. Atunci când vă aflați în calea binevoitoare a sincronizării, ştiți că asta se întâmplă fiindcă vă încredeti în propria intuiție, în continuare, veți găsi câteva situații în care se manifestă intuiția:

> *Tocmai ce ați aplicat pentru un job pe care vi-l doriți foarte mult şi un coleg cu care nu v-ați mai întâlnit demult vă sună şi vă spune că tocmai s-a angajat acolo.*

> *Îl visați pe unchiul dumneavoastră favorit, iar în dimineața următoare primiți un telefon şi aflați că a murit în noaptea precedentă.*

> *Ridicați receptorul să vă sunați sora, spre exemplu, şi linia este ocupată, căci şi ea vă suna pe dumneavoastră în acelaşi timp.*

Există oameni care consideră astfel de întâmplări pure coincidențe, dar nu e deloc aşa. Ele, toate, sunt exemple ale sincronizării şi se întâmplă dintr-un motiv anume, indiferent dacă nouă ne este sau nu cunoscut acest motiv.

Prietena mea Elena este croitoreasă, într-o zi, a primit de la o clientă un costum, pentru a-l modifica. După ce clienta a părăsit

magazinul, Elena s-a ridicat să caute o foarfecă şi, din greşeală, a vărsat un pahar cu suc pe costumul clientei, pătându-l iremediabil. A fost înspăimântată, căci îi place să se considere o profesionistă si are întotdeauna mare grijă de clienţii săi.

Apoi a decis că, pentru a repara greşeala, va trebui să găsească fabrica de proveniență a costumului. A căutat în patru zone diferite. A încercat în mai multe locuri, dar nu se potrivea fie culoarea, fie materialul, în final, a ajuns chiar şi la o fabrică foarte îndepărtată - din nou fără succes.

Era foarte aproape de a se resemna şi de a-i spune clientei adevărul, când s-a hotărât să se roage. Elena are un mod foarte ireverenţios de a se ruga. S-a îndreptat catre un colţ retras şi a spus: „Bine, Doamne! Ascultă aici: dacă vrei ca eu să repar costumul, va trebui să îmi arăți de unde să iau materialul!" Apoi, câteva secunde mai târziu a zărit sigla fabricii. Ştiţi ce? Ceea ce căuta ea era chiar acolo. Clienta a fost încântată de frumusețea costumului ei „modificat" şi nimeni n-a aflat nimic despre ce se întâmplase.

Aţi reuşit?

Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai conştient, vă veți îmbunătăți abilitatea de a vă asculta vocea interioară şi de a recunoaşte semnele sincronizării. Dar înainte de a putea câştiga încredere în capacitatea dumneavoastră de a recepta mesajele subtile, este recomandat să încercați cele câteva exerciții care urmează. Nu uitați! Numai exersând veți atinge perfecțiunea, aşa că practicați-le cu regularitate, amintindu-vă să respirați în timp ce le faceți, în acest fel, în curând, receptarea informațiilor intuitive va deveni un eveniment cotidian.

Exerciții de armonizare

La fiecare dintre aceste exerciții fiți atent la maniera în care primiți informația. Este la fel de important să acordați atenție momentelor în care greşiți, ca şi momentelor în care nu greşiți. Faceți tot posibilul să vă bucurați de practicarea abilitaților de parapsihic - e distractiv!

> Data viitoare când aşteptați liftul, dacă sunt mai multe, încercați să intuiți care dintre ele va ajunge primul.

> Când vă treziți dimineața, încercați să ghiciți cum va fi ziua care tocmai a început (fără să trișați, ascultând radioul).

> Când sună telefonul, încercați să intuiți cine e la celălalt capăt al firului (fără să vă uitați pe ecranul receptorului).

> Încercați să intuiți câteva titluri de ziar pentru săptămâna, luna sau anul următor. Țineți o listă în jurnalul personal (despre care vom vorbi imediat). Cine ştie? Poate că veți fi solicitat de către National Enquirer să vă faceți publică lista personală de predicții.

> Fiți atent la ceea ce intuiți cu privire la tendințele în afaceri şi la bursa de valori în acest an.

> Încercați un joc cu un post de radio: numiți melodia care se difuzează pe post, înainte de a-l porni. Veți fi surprins să vedeți cât de des aveți dreptate!

De fiecare dată când vă aflați într-una dintre s ituațiile descrise mai sus, gratulați-vă pentru rezultatul obținut. Sunteți pe drumul cel bun.

SOS, Intuiția!

Dacă vi se pare că sunteți priceput în predicții privind afacerile, e foarte posibil să începeți o nouă carieră. Această îndemânare intuitivă, numită „previziune în afaceri" este foarte căutată.

Jurnalul dumneavoastră de practică psi

Cum v-ați descurcat până acum cu exercițiile? Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, atunci veți descoperi că, pe măsură ce exersați mai mult, veți deveni mai priceput în a vă armoniza cu propria intuiție şi a vă recunoaşte abilitățile.

Pentru a tine pasul cu progresul pe care îl faceți, pe lângă înregistrarea experiențelor interesante, vă sugerăm să țineți şi un jurnal de practică. Alegeti-vă un carnet de dimensiuni mici, pe care să-l puteți purta mereu asupra dumneavoastră, pentru a nota orice lucru nou. Puneți pe hârtie toate gândurile sau impresiile care vă vin, precum si sfaturile pe care vi le dăm noi.

Această carte conține o mulțime de exerciții amuzante, chestionare si jocuri, destinate să vă ajute să deveniți mai intuitiv. Vă vom cere de multe ori să vă explorați atitudinea si convingerile, dar şi

să notați toate impresiile receptate. Scriind zilnic în jurnal, veți începe să vedeți cât de des primiți informații parapsihice (mai mult, s-ar putea să simțiți nevoia să revedeți unele dintre capitolele precedente - în special capitolul 4 - şi să notați rezultatele obținute la exerciții).

În cele ce urmează vă vom oferi câteva sfaturi, cu scopul de a vă motiva să țineți un jurnal. Dorim să vă ajutăm să vă înregistrați cu acuratețe progresul. Veți fi uimit, într-o zi, când vă veți uita înapoi si veți vedea cât de departe ați ajuns! în plus, vă puteți folosi jurnalul atât pentru exerciții, cât şi pentru a intra în contact cu propria intuiție. Dacă vă place, înainte de a începe să scrieți aprindeți o lumânare sau puneți nişte muzică relaxantă, care să vă ajute să obțineți dispoziția necesară.

> *înregistrați sincronizările şi coincidențele. Câteodată, informațiile pe care le înregistrați s-ar putea să nu vi se pară în momentul respectiv foarte importante. Dar, în retrospectivă, veți realiza că ați avut un moment declarviziune privind viitorul.*

> *Nu revizuiți şi nici nu cenzurați informația pe care o primiți, învățați la fel de mult din greşeli, ca şi din reuşite. De asemenea, s-ar putea ca timpul să vă spună că ați avut mai multă dreptate decât v-ați fi putut imagina.*

> *Simțiți-vă liberi să desenați orice fel de imagini şi să notați orice vis avut.*

> *Pentru a vă accesa intuiția, încercați să scrieți în jurnal folosind mâna nedominantă (dacă sunteți dreptaci folosiți mâna stângă, iar dacă sunteți stângaci, folosiți-o pe cea dreaptă).*

> *Practicați scrisul automat. Pentru a face asta, trebuie să poziționați stiloul pe hârtie, dar să nu vă uitați la el. Permiteți mâinii si stiloului să se mişte în voie timp de 10 minute. Chiar dacă este dificil de descifrat, ceea ce ați scris folosind această tehnică s-ar putea să vă surprindă!*

Şi nu uitați: de fiecare dată când scrieți în jurnal, notați-vă data. Acest lucru vă va oferi o viziune nouă si vă va ajuta să înțelegeți mai bine informația, atunci când o veți reciti.

Pe măsură ce sunteți atent la uimitoarele întâmplări intuitive petrecute în jurul dumneavoastră, mintea dumneavoastră va începe să se deschidă, iar starea de conştientă va lua amploare. Pentru a vă ajuta să faceți acest lucru, capitolul următor vă arată drumul pentru

călătoria dumneavoastră interioară. E o călătorie ce durează toată viața si solicită cât de multă energie puteți dumneavoastră oferi -apoi transformă acea energie într-un sine în permanentă evoluție.
Ce trebuie sa rețineți:

> *Experimentele parapsihice simple vă pot motiva să vă descoperiți realele dumneavoastră abilități intuitive.*

> *Concentrarea mintii reprezintă un aspect esențial pentru a intra în contact cu intuiția personală.*

> *Nu subestimați puterea intuiției: dacă bănuiți că e acolo, atunci chiar este.*

> *O cale importantă de a vă cunoaşte şi învăța din puterile intuitive este să țineți un jurnal parapsihic.*

Capitolul 6
Receptivitatea fată de sinele parapsihic

În acest capitol:
> Călătoria interioară - învățați să fiți sincer față de sine
> Descoperiți elementele cheie privind meditația
> Cum să intrați în contact cu propriul îndrumător special
> Deschideți-vă mintea spre noi tipuri de mesaje

Fie că sunt deja într-un contact profund cu latura intuitivă, fie că se află la începutul călătoriei, toți oamenii se opresc câteodată si se întreabă de unde vin aceste puteri. Există o sursă divină undeva, în afara noastră? Sau este vorba de conştiința noastră internă, care iese la iveală din negura inconştientului? Fiecare om va răspunde la această întrebare într-un mod distinct, conform propriilor sale experiențe unice.

Ceea ce fiecare dintre noi consideră ca fiind sursa acestor daruri se bazează pe convingerile personale. Şi la fel de personală va fi şi călătoria de explorare a acelei surse. In acest capitol ne vom concentra asupra călătoriei interioare, aceea care vă aduce aproape de a descoperi cine sunteți şi cum vă raportați la lumea nevăzută.

Călătoria parapsihică interioară

Toți oamenii trebuie să-şi înfrunte lumea nevăzută, dar fiecare învață această nouă lecție într-un mod unic şi personal. E foarte puțin probabil ca o fantomă complet materializată - precum Jacob Marley, cel care l-a vizitat pe Ebenezer Scrooge în A Christmas Carol (Poveste de Crăciun) scrisă de Charles Dickens - să vă bată pe umăr şi să vă vorbească. Mai degrabă, se întâmplă să primim numai acele lecții şi informații pe care suntem pregătiți să le procesăm.

Un mod de a da de ştire Universului că suntem gata de recepție şi de a afirma acest lucru față de sine este acela de ne pregăti mintea. Nu este foarte uşor să vă convingeți mintea să îşi încetinească procesul şi să se concentreze pentru a rămâne goală. Mai mult, provocarea este atât de mare, încât mulți lideri spirituali şi-au dedicat viata stăpânirii acestei abilități. Câteva exemple de personalități care

au cercetat îndelung şi din greu acest aspect sunt: Buda, Yogananda şi Dalai Lama.

Dalai Lama a afirmat, la un moment dat: „Budismul tibetan consideră somnul drept o formă de hrană, ca şi mâncarea, ce regenerează şi reîmprospătează organismul. Un alt tip de hrană este samadhi sau concentrarea meditativă. Dacă cineva devine destul de avansat în practicarea concentrării meditative, aceasta ajunge să-i susţină şi hrănească organismul.

Ştiinţa medicală vede, de asemenea, o legătură între somn şi starea meditativă. Atât somnul, cât şi meditaţia se desfăşoară în patru cicluri de profunzime. Mai mult, undele cerebrale active în timpul meditaţiei sunt similare cu cele din timpul somnului.

SOS, Intuiţia!

Exerciţiul fizic vă ajută să vă pregătiţi şi să vă eliberaţi mintea pentru meditaţie prin alungarea stresului şi a anxietăţii care interferează adesea cu gândurile clare. Aşa că, de ce nu încercaţi să meditaţi după un efort fizic? Aşa procedează yoghinii - întindeţi-vă şi transpiraţi, mai întâi, aşezaţi-vă şi respiraţi mai apoi.

De ce, aţi putea întreba, au mai evoluat oamenii la un nivel atât de înalt de inteligenţă, doar pentru a-şi goli acum mintea în scopul de a atinge un nivel mai înalt de conştiinţă? Ei bine, pentru a ajunge la acel nivel, e nevoie să părăsim individualul, modurile egocentriste de a percepe lucrurile - idee care ne aduce înapoi la simţul nostru intuitiv: pentru a înţelege mai multe despre lumea nevăzută, trebuie să ne păstrăm mintea deschisă pentru receptarea de informaţii pe căi ce transcend lumea fizică.

Marii maeştri ai minţii deschise - Buda şi Dalai Lama, spre exemplu -recomandă câteva practici care au rezistat de-a lungul timpului. Printre acestea se numără: meditaţia, mantra, mandala (simbolul grafic inclus într-un cerc, reprezentând atât Universul, cât şi sinele) şi expresia clasică „Cunoaşte-te pe tine însuţi!" Aceasta din urmă este o frază ce răsună în multe şcoli de filosofie, fiind adesea atribuită lui Platon, care a inclus-o în scrierile sale. În realitate, expresia a apărut pentru prima dată pe arhitrava templului lui Apolo din Delphi (acea secţiune a faţadei, în arhitectura clasică, ce se află

deasupra coloanelor şi dedesubtul frizei), acel templu fiind un loc favorit pentru preziceri oraculare.

Prețuirea vocii lăuntrice

Călătoria intuitivă e pasionantă din mai multe motive. Nu numai că vă transpune în cadrul unor lumi pe care nu vi le-ați mai imaginat până acum, dar, de asemenea, vă pune în legătură cu lumea dumneavoastră interioară. Cunoaşterea gândurilor şi înțelegerea sentimentelor este un dar în sine. Făcând o comparație între informațiile personale de care dispuneți, ajungeți să distingeți ceea ce vine din intelect şi din sentiment de ceea ce reprezintă intuiție adevărată. Toate acestea se leagă între ele pentru a forma ceea ce numiți „sine". Trebuie să învățați care parte din acest sine preia controlul, atunci când căutați o informație sau când încercați să luați o decizie.

Pentru a vă accesa conştiința în profunzime, este nevoie să pătrundeți până în esența trăirilor emoționale. Dacă începeți să meditați şi un anumit gând vă macină, ar trebui să vă concentrați, pentru început, asupra acestuia. De fapt, poate că atât partea emoțională, cât şi cea intuitivă, vă anunță în acest fel că trebuie să rezolvați, inai întâi, această problemă. Abia după ce v-ați preocupat de aceste gânduri mai mult sau mai puțin importante, dar enervante, care continuau să vă macine, puteți spune că meditația vă este utilă în procesul de concentrare.

Folosindu-vă de propriile tehnici pentru a intra în lumea dumneavoastră interioară, veți ajunge acolo de unde vă puteți auzi vocea interioară. Când întrebați asupra unei direcții şi obțineți un răspuns clar (sau, poate, un mesaj verbal relevant) privind sensul de mers, atunci ar trebui să-l urmați. Asta înseamnă să vă înțelegeți intuiția, adică să vă orientați după vocea interioară. Aveți încredere în intuiția dumneavoastră, iar ea va avea grijă de dumneavoastră!

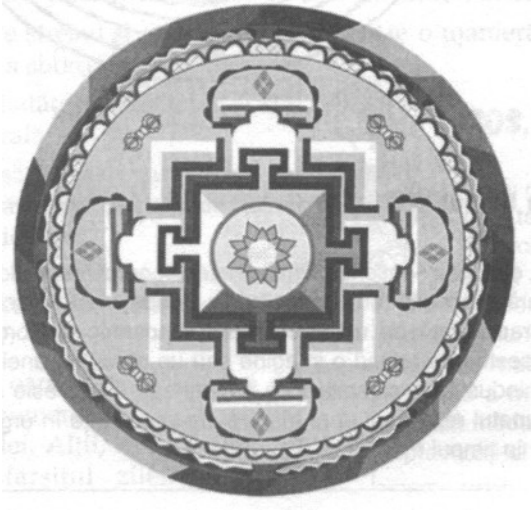
Mandala

Una dintre multele căi de orientare vizuală asupra unui înalt nivel de conştiință este utilizarea mandalei pentru a medita. Aceste desene

frumoase, de obicei circulare, atrag ochiul asupra centrului lor, ceea ce ajută mintea să se concentreze in timpul meditației. Atunci când creează un asemenea desen, artistul încearcă să coordoneze cercul său personal cu cel universal, reflectând astfel modul în care propria sa viață se încadrează în entitatea universală.

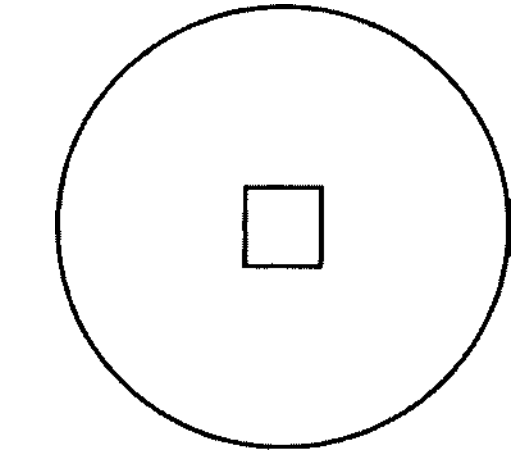
Această formă de artă este adesea asociată cu călugării tibetani, care petrec ore intregi creând mandale din nisip multicolor. Şi indienii Navajo obişnuiau să creeze pe pământ mandale similare, făcute din nisip pictat special pentru ceremoniile de vindecare, în fapt, mandalele transcend multe culturi, timpuri şi locuri. Intr-adevăr, Cari Jung, părintele psihologiei moderne, consideră mandala ca fiind simbolul suprem al unității dintre sinele interior si cel exterior.

Mandalele reflectă relația dintre eul interior şi întregul Univers. Iată aici



un frumos exemplu.

Aici aveți şansa de a vă crea propria dumneavoastră mandală. Folosiți această schemă predefinită pentru a începe desenul.



Labirintul desenat pe podeaua Catedralei Chartres (acum reprodus pe podeaua Catedralei Grace din Sân Francisco) e un alt tip de mandală.

Dincolo de cuvinte

Mandala, cuvântul sanscrit având sensul de „cerc", semnifică un fel de cerc al vieții la o scară cosmică. Tehnic vorbind, o mandală este o schemă grafică al cosmosului, caracterizată de un aranjament concentric de forme geometrice, fiecare dintre acestea denotând o imagine sau un atribut al unei zeități. Mantra este termenul hindus care semnifică un cuvânt sau o expresie adesea cântată sau recitată. Sunetul repetat al unei mantre are rezonanțe în organism şi evocă anumite energii în timpul meditației

Mantra

Dacă latura vizuală nu vă ajută, poate va funcționa, pentru atingerea nivelului superior de conştiință, un procedeu bazat pe sunet.

O asemenea metodă foloseşte *mantra* în timpul meditației. Repetarea unui anumit cuvânt sau a unei fraze, de obicei cu conotatie sacră, vă va ajuta în timpul meditației să vă mențineți mintea concentrată.

O mantra destul de uzuală, de origine sanscrită, este *om nama shivaya* , care tradusă literal înseamnă „Eu onorez Sinele în toate" Cuvântul evreiesc shalom (care înseamnă „pace") este folosit adesea drept mantra. Alți termeni folosiți frecvent sunt: „iubire", „frumusețe", „pace" si „Dumnezeu". Orice cuvânt pe care ii simțiți ca fiind sacru sau care vă evocă un sentiment special cu privire la o calitate pe care doriți să v-o dezvoltați, poate fi un util în cadrul acestei tehnici.

Meditația,

Aşa cum am discutat în capitolele anterioare, meditația vă ajută să beneficiați de îndrumare intuitivă, întrucât vă induce o stare de spirit în care mintea dumneavoastră este relaxată şi mai puțin distrasă de mărunțişurile cotidiene, în timp, meditația zilnică (practicată timp de 15-20 minute) va face minuni în ceea ce priveşte refacerea trupului, a minții şi a spiritului dumneavoastră.

Foarte mulți oameni vorbesc despre cât de benefică este meditația. Dar dacă nu ati încercat-o, s-ar putea să fiți înclinat să întrebați: „Ce-i aşa de important în asta?" În realitate, probabil că lumea este atât de ocupată în

ziua de azi, încât a petrece timpul fără a face nimic reprezintă ceva important. De fapt, atunci când meditați, nu pierdeți timpul. Fiindcă meditația:

> *vă deschide calea către o sursă de energie mult mai înaltă şi vă reface forțele;*

> *vă reduce stresul şi anxietatea (veți căpăta o manieră mai calmă şi mai pacifistă de a aborda viața de zi cu zi);*

> *vă îmbunătățeşte sănătatea şi starea generală;*

> *vă ajută să accesați sursa spirituală care vă poate direcționa cursul vieții cotidiene; vă asistă în găsirea ideilor creative, care vă fundamentează luarea deciziilor.*

SOS, Intuiția!

Dacă nu vă simțiți confortabil cu termenul „meditație", încercați să vă gândiți la acest proces ca la un moment de nemişcare, de linişte sau de rugăciune. William Wordsworth definea meditația ca fiind o „pace fericită a minții". Şi chiar nu contează modul în care o denumiți -practicați-o!

Majoritatea oamenilor găsesc că cel mai propice moment pentru a medita este în zorii zilei. Alții, însă, preferă să exerseze la sfârşitul zilei, încercați diferite momente, pentru a vedea în care vă simțiți mai confortabil. Chiar dacă sunteți foarte ocupat, faceți asta zilnic, vreme de cel puțin 15 minute. Alegeți-vă un moment în care şansele să fiți deranjat sunt mici si nu uitați să închideți telefonul si să porniți robotul, pentru a nu fi întrerupt sau distras. Amintiți-vă că meditația este o abilitate care se învață. Vă antrenați mintea să stea nemişcată, iar acest lucru solicită efort, întrucât mintea omului este obişnuită să sară de la un gând la altul, într-o manieră pe care mulți profesori de meditație au descris-o prin sintagma „maimuța beată" sau „mintea de maimuță"! Meditația presupune educarea minții pentru a să se concentra doar asupra unui singur lucru. Acest unic lucru ar putea fi felul în care respirația intră şi iese din corp, o mantra sau o mandala.

în continuare, vă prezentăm meditația prin care Lynn obişnuieşte să intre în contact cu propria intuiție:

1. *Stați pe un scaun, cu spatele drept şi umerii relaxați. Picioarele pot fi ținute pe podea sau încrucişate - oricum vă simțiți mai bine. încrucişați-vă mâinile în poală si închideți ochii.*

2. *Respiraţi adânc de trei ori. Inspiraţi şi expiraţi lent.*

3. Imaginaţi-vă un decor frumos, luminos, întregul dumneavoastră trup se umple de acea lumină albă. (Faceţi o pauză.) Simţiţi cum fiecare celulă vă este inundată de acea lumină albă, care vă aduce pace. Această lumină include în ea toată înţelepciunea şi dragostea din Univers.

4. Vedeţi cum lumina vă invadează şi vă înconjoară. Puteţi chiar să vă imaginaţi că lumina umple şi camera în care staţi.

5. Timp de 10-20 minute, fiţi atent la respiraţie. Urmăriţi cu ochii minţii ritmul în care aceasta intră şi iese din corp. Dacă mintea vă zboară la alte lucruri, aduceţi-o gentil înapoi ca să supravegheze respiraţia, continuând să vă concentraţi pe lumina ce creşte radiantă şi caldă în jurul şi înlăuntrul dumneavoastră. Imaginaţi-vă că lumina e conectată la o sursă superioară de energie.

6. S-ar putea să găsiţi o mantra utilă, pe care să o folosiţi în timpul meditaţiei. Puteţi spune, pur şi simplu: „Pace" sau „Omrnm.." sau „Dumnezeu". Faceţi tot ce vi se pare în regulă, pentru a obţine starea de meditaţie şi concentrare.

7. Când vă apropiaţi de finalul exerciţiului, întrebaţi-vă intuiţia dacă există vreun răspuns pentru dumneavoastră. Aşteptaţi răspunsul.

8. Puteţi să spuneţi o rugăciune pentru o anumită persoană sau situaţie ori puteţi doar să cereţi îndrumare spirituală continuă într-o situaţie în care simţiţi că aveţi nevoie.

9. Încheiaţi-vă meditaţia vizualizând lumina îndreptându-se înspre o persoană care are nevoie de ajutorul ei.

Unora le place să spună „Mulţumesc" sau „Amin" la sfârşitul meditaţiei. Fie că alegeţi să faceţi acest lucru, fie că o încheiaţi urmărindu-vă propriul scop, nu vă faceţi griji - nu există noţiunile de „corect" şi „incorect" în maniera de a medita.

Este o practică foarte personalizată si e considerat potrivit orice funcţionează pentru dumneavoastră!

Învăţaţi să respiraţi

Respiraţia poate părea cel mai uşor lucru de făcut, în fapt, este prima noastră acţiune, imediat ce venim în această lume. Cu toate acestea, mulţi maeştri şi-au petrecut întreaga viaţă încercând să

găsească modul cel mai bun de a respira -poate tocmai pentru că este primul lucru pe care îl facem în viață. A respira reprezintă esența vieții. E atât de important, încât facem asta mai des chiar decât ne accesăm simțurile de bază.

în ultima jumătate de secol, foarte mulți vestici au încercat să își însușească tehnicile respirației și ale meditației, pe care yoghinii răsăriteni le-au studiat milenii de-a rândul, în ultimii ani, psihiatrul Stanislav Grof a elaborat o metodă care combină meditația cu respirația într-un mod inedit. Numită respiratie holotropică, aceasta ajută persoanele să intre într-o stare neobișnuită de conștientă, în scopul vindecării intuitive, prin folosirea unei combinații între muzică evocativă, respirație accelerată, efort energetic și mandala. Unele aspecte ale acestei metode meditative privesc explorarea sinelui, a dimensiunilor transpersonale și deschiderea spirituală.

Dincolo de cuvinte

Respirația holotropică provine, ca metodă, de la Stanislav Grof (psihiatru) și Christina Grof (îndrumător transpersonal -specialistă în dezvoltarea metodei holotropice și în a-i învăța pe ceilalți să o folosească). Această metodă de mare impact a explorării de sine și a vindecării îmbină cercetările efectuate asupra conștiinței cu psihologia, spiritualitatea răsăriteană și tradițiile mistice.

Faceți-vă timp pentru pace si bucurie

Unul dintre efectele pe care le are intuiția atunci când vă vorbește este acela de a vă direcționa înspre bucurie și pace. Scriitoarea Brenda Ueland a inventat un termen în limba engleză - *moodling* - prin care înțelege „o trândăvie lungă, ineficientă, leneșă, dar fericită, în care pierdem vremea și tăiem frunză la câini". Noi foarte rar obișnuim să ne acordăm astfel de perioade și, uneori, le privim chiar ca fiind cauzate de lene.

Când suntem extrem de ocupați, plângându-ne în privința pantei pe care o ia viata noastră, atunci avem cea mai mare nevoie să nu facem nimic. O astfel de Lenevie ar împiedica intuiția să se piardă printre micile drame pe care ni le-am creat. Avem nevoie să încetinim ritmul, pentru a auzi acea voce lăuntrică distinctă, subțire și calmă. Ea

ne va indica drumul pe care trebuie să o luăm, pentru a readuce armonia în viețile noastre.

Exercițiul ce urmează vă sugerează trei paşi, în scopul de a vă ajuta să vă recăpătați conştienta şi bucuria lăuntrică. Mai întâi, amintiti-vă ce anume a funcționat pentru dumneavoastră în trecut, apoi deschideți-vă spiritul spre ceea ce trăiți în prezent şi observați ce schimbări imense vor apărea.

Exercițiu de extindere a bucuriei lăuntrice

l. Gândiți-vă la trei momente din viața dumneavoastră în care ați simțit pacea interioară. Descrieți-le aici:

2. Închideți ochii, inspirați adânc şi relaxați-vă. Întrebați-vă intuiția ce anume vă aduce mai multă bucurie şi seninătate în viață. Fiți atent la orice imagine, sentiment şi senzație fizică pe care o receptați. Notați ceea ce ați interceptat aici:

3. Bazându-vă pe informațiile anterioare, ce paşi ar trebui să întreprindeți în viață, în momentul de față, pentru a obține mai multă bucurie şi armonie?

Asigurați-vă că acordați timp, cât de des puteți, lucrurilor mărunte, ca mirositul unei flori. Dacă sunteți de părere că aveți nevoie de o „reparație urgentă", reveniți la exercițiul precedent. Vă va ajuta să vă regăsiți pe sine.

Receptivitatea fată de ghizii spirituali

Eu sunt de părere că toți suntem născuți cu un ghid spiritual care ne este alături în cursul vieții. Unii oameni au nevoie de ghizi speciali, care să le vină în ajutor în momentele speciale, în care au ceva important de învățat sau un obiectiv anume de realizat.

Din ce în ce mai mulți oameni recunosc că au câte un ghid, iar unii se simt încrezători fiindcă au chiar mai mulți ghizi. Există felurite tipuri de ghizi. Ei sunt aici pentru a ajuta oamenii şi devin disponibili atunci când aceştia le cer ajutorul. Oamenii pot percepe sfaturile ghizilor în variate feluri. Unii îi descriu ca fiind îngeri. Alții vorbesc despre ghizi ca despre nişte surse de energie şi lumină sau chiar ca despre sentimente de căldură şi iubire. Nu întotdeauna aud

cuvinte sau văd imagini, dar au diverse sentimente.

Aceşti ghizi sunt prietenii dumneavoastră. Ei sunt aici pentru a vă iubi, susține şi încuraja. Sunt ca nişte profesori înțelepți si vă oferă sfaturi prin intermediul intuiției personale. La început, s-ar putea ca intuițiile provenite de la aceşti ghizi să nu vi se pară cu nimic diferite de celelalte tipuri de intuiție pe care le primiți. Dar, odată ce învățați să le diferențiați, veți vedea cu uşurință când primiți un ajutor suplimentar. Pe lângă călăuzirea pe care v-o oferă de-a lungul evoluției dumneavoastră spirituale şi a vindecării, ghizii vă oferă şi informații despre darurile naturale de care vă bucurați, cum ar fi cele creative - muzică, artă şi chiar arta scrisului.

Căi încurcate

Țineți-vă ghizii în intimitate. Cu toate că nu există vreo regulă care să vă interzică împărtăşirea experiențelor parapsihice altor oameni, limitați-vă la a povesti toate acestea numai acelor oameni care se dovedesc înțelegători şi respectuoşi. Dacă cineva nu e prea amabil, s-ar putea să nu vă simțiți prea confortabil cu privire la o experiență plăcută, dar foarte personală, pe care ați avut-o. Dacă simțiți că aveți o legătură cu un ghid spiritual, prețuiți-o.

Când eram copil, mi-am descoperit ghidul într-o noapte, stând în picioare la piciorul patului. Mi-a părut, pe atunci, foarte reală şi m-a surprins faptul că ceilalți nu o puteau vedea. Mi-a apărut ca o femeie frumoasă, îmbrăcată într-o rochie albă. Datorită vârstei mele, o apelam foarte simplu: „domnița". Era foarte liniştitoare. M-am simțit şi mă simt foarte relaxată în prezența ei. Nu era vorba că auzeam neapărat ceea ce spunea, cât îi simțeam ființa - şi azi e la fel. Încă o întreb, adesea, despre clientele mele, în timpul citirilor - şi îi cer informații privind proiectele pe care le desfăşor.

Evident, nu vor experimenta toți întâlnirea cu ghidul spiritual în aceeaşi manieră ca mine. În realitate, „ghizii" ar putea reprezenta doar o cale prin care oamenii conceptualizează informațiile intuitive pe care le primesc. Oricine a trăit ceva similar poate spune că prezența ghidului spiritual vă dă senzația că sunteți învăluit în lumină şi iubire. Dacă nu vi s-a întâmplat până acum, nu faceți mare caz din asta - e posibil să nu fie aceasta calea potrivită pentru dumneavoastră.

Totuşi, dacă sunteţi interesat, vă oferim exerciţii care să vă ajute să exploraţi posibilitatea pe care fiecare o are) de a deţine un ghid spiritual, prin intermediul căruia să primiţi şi să interpretaţi informaţiile intuitive.

Crearea unul sanctuar lăuntric, cu scopul de a vă întâlni ghidul

Acest sanctuar este un loc în care dumneavoastră puteţi ajunge cu ajutorul imaginaţiei, pentru a beneficia de îndrumare şi asistenţă parapsihică. Puteţi percepe această îndrumare ca venind de la propria intuiţie sau de la un ghid spiritual aflat în afara sinelui. De pildă, unii oameni sunt de părere că au un ghid interior, conectat la intuiţia personală. Dar indiferent pe ce cale vine informaţia, e in regulă. Pentru moment, imaginaţi-vă că informaţia vine prin ochii minţi. Dar cum ajungeţi acolo?

SOS, Intuiţia!

Folosirea casetelor audio ajutătoare în locul textului meditaţiei citit dintr-o carte e preferabilă, deoarece vă ajută să vă relaxaţi, să închideţi ochii şi să vă concentraţi numai asupra cuvintelor şi imaginilor evocate. Dacă doriţi, puteţi folosi caseta audio concepută de Lynn, „Your Inner Sanctuary/lnner Guide" („Sanctuarul/ghidul dumneavoastră interior")" care se află pe site-ul personal, www.LynnRobinson.com

În rândurile următoare, am conceput câţiva paşi pentru a intra în starea de meditaţie - ca să vă puteţi începe călătoria spre întâlnirea cu ghidul personal. Cel mai uşor mod de a face acest exerciţiu ar fi să rugaţi pe cineva să vi-l lectureze cu voce tare; desigur, puteţi să-l înregistraţi cu vocea dumneavoastră pe o casetă, după care să-l ascultaţi relaxat. Altfel, acţiunea de a citi ar putea distrage încercarea de a intra în starea de meditaţie.

Exerciţiu de meditaţie pentru întâlnirea cu ghidul spiritual

1. *Închideţi ochii şi permiteţi-i trupului să se relaxeze. Goliţi-vă mintea de toate grijile cotidiene. Inspiraţi adânc pe nas, până când vi se umflă abdomenul. Ţineţi-vă respiraţia pentru un moment, apoi expiraţi uşor tot pe nas. Continuaţi să respiraţi în acest fel, timp de câteva*

momente. Concentraţi-vă atenţia asupra ritmului respiraţiei. Simţiţi cum aerul vă intră în corp. Odihniţi-vă. Simţiţi-l cum iese din corp.

2. Începeţi să vă simţiţi relaxat si receptiv.

3. Bucuraţi-vă de senzaţiile apărute. Permiteţi-i respiraţiei să se mişte în voie, într-un ritm confortabil. Spuneţi-le picioarelor să se relaxeze. Spuneţi în gând: „îmi relaxez picioarele" Simţiţi cum muşchii se înmoaie. Relaxaţi-vă încheieturile. Spuneţi în gând: „îmi relaxez încheieturile" Tot aşa cu pulpele, genunchii... coapsele... zona pelviană. Inspiraţi adânc şi simţiţi cum aerul inhalat vi se scurge prin abdomen, relaxând acea zonă. Acumvizualizaţi aerul curgând prin piept... şi spate. Gâtul, apoi ceafa vi se relaxează... şi umerii la fel. Simţiţi cum vi se scurge relaxarea prin braţe, până la încheieturi, mâini şi degete. Relaxaţi-vă mandibula. Lăsaţi-o să cadă. Relaxaţi-vă muşchii din jurul gurii, limba, ochii, fruntea şi scalpul. Mai inspiraţi o dată, foarte adânc, şi simţiţi-vă complet relaxat.

4. Număraţi lent de la 10 la 1. Pe măsură ce faceţi asta, alunecaţi într-o stare de profundă relaxare, dar rămâneţi alert şi cu mintea deschisă. Bucuraţi-vă de senzaţia de plutire şi de uşurinţa cu care vă deplasaţi prin spaţiu. Vă îndreptaţi spre o zonă plină de lumină. Cu ochii minţii, vă vedeţi pe sine într-un peisaj superb, plin de frumusepe, cu sunete şi arome îmbietoare. Simţiţi căldura soarelui pe propria piele şi sunteţi cuprins de un sentiment de siguranţă reconfortantă şi de pace deplină. Poate fi un peisaj de munte sau de mare, în apropierea unui lac, a unei cascade, a unei pajişti sau orice altă scenă care vă stimulează mai mult.

5. După ce v-aţi găsit locul special, e posibil să vedeţi şi o casă, cu o curte micuţă - sau orice altă formă de adăpost. S-ar putea să vă doriţi acolo cristale, parfumuri, talismane magice, plante sau flori. Un altar ar putea fi bine-venit. Creaţi si aranjaţi întregul peisaj după bunul plac. Poate doriţi să aveţi un sanctuar dotat cu tehnologie de ultimă oră. În cazul acesta, vizualizaţi un computer, prin intermediul căruia să primiţi informaţii intuitive. Sau un imens ecran, pe care să apară ghidul dumneavoastră. Faceţi orice ştiţi că funcţionează în cazul propriei persoane. De-a lungul timpului, la următoarele exerciţii, puteţi oricând modifica sanctuarul - după propriile nevoi. Acest sanctuar nu este decât un loc în mintea dumneavoastră, în care vă puteţi întoarce oricând, în scopul de a primi ajutor intuitiv pentru sine şi pentru ceilalţi.

6. Explorați mediul care vă înconjoară. Permiteți-i conştientei

dumneavoastră să perceapă culorile, textura, formele şi spaţiile din sanctuarul personal. Ascultaţi orice sunet care se aude şi fiţi atent la sentimentul pe care vi-l induce acest loc special, pe care dumneavoastră înşivă l-aţi creat. Fiţi deschis la orice senzaţie şi impresie pe care o primiţi.

7. Mai acordaţi-vă câteva minute pentru a cerceta de acest loc mirific.

8. Acum, nu departe de sanctuarul dumneavoastră, a apărut o cărare. E posibil să nu o fi observat până acum. Pe măsură ce o priviţi, atenţia vă este atrasă de lumina care se apropie şi vă înconjoară. Cu cât se apropie, simţiţi cum vi se deschide inima şi cum vă afundaţi într-un sentiment de dragoste şi acceptare. Acesta este ghidul. Păşeşte spre dumneavoastră si vă întâmpină afectuos. Aştepta ca dumneavoastră să ajungeţi la el. Permiteţi-i să fie orice doriţi şi să pătrundă în conştiinţa dumneavoastră, fără să-i oferiţi nici un pic de asistenţă. Deveniţi conştient de calităţile sale, de forma şi trăsăturile sale. Se poate să îl percepeţi ca pe o mireasmă, un sentiment sau o fiinţă luminoasă. Ghidul poate fi femeie sau bărbat sau o fiinţă fără sex şi formă definită.

9. Găsiţi un loc în care să puteţi şedea confortabil amândoi, întrebaţi-vă ghidul cum îl cheamă. El vă va răspunde: „Numele meu este...”

10. Întrebaţi-l dacă are vreun mesaj pentru dumneavoastră şi ascultaţi răspunsul.

11. Puneţi-i următoarele întrebări:

a) Cum putem lucra împreună pentru a-mi dezvolta intuiţia?

b) Care este scopul meu în viaţă?

c) Ce pot face în momentul de faţă pentru a-mi îmbunătăţi viaţa?

d) ... (propria dumneavoastră întrebare).

12. Atunci când simţiţi că v-aţi îndeplinit scopul, luaţi-vă la revedere de la ghid. Fiţi conştient de faptul că îl puteţi contacta cu uşurinţă, oricând doriţi.

13. În momentul în care vă simţiţi pregătit, deschideţi ochii şi întoarceţi-vă la starea normală de conştiinţă. Scuturaţi-vă mâinile, apoi picioarele şi, în final, întindeţi-vă din încheieturi (ca un pisoi după un pui de somn).

Pentru a evalua experienţa avută, scoateţi-vă jurnalul şi răspundeţi la fiecare din următoarele întrebări (sau scrieţi răspunsurile chiar în spaţiile următoare).

> Ce anume ați experimentat în timpul acestui exercițiu?

> Descrieți-vă sanctuarul (mulți oameni simt nevoia să deseneze sau să picteze o imagine).

> Cum arată ghidul dumneavoastră? Ați aflat numele său? Dacă nu, nu vă faceți griji, îl veți afla ulterior.

Uitați-vă peste întrebările anterioare. Ce informații ați primit în legătură cu ele? S-ar putea să receptați mai multe informații, pe măsură ce vă notați răspunsurile la întrebările următoare.

> Cum pot lucra cu ghidul, pentru a-mi dezvolta intuiția?

> Care este scopul meu în viață?

> Ce paşi pot face în momentul de față pentru a-mi îmbunătăți viața?

> Întrebarea mea era:

> Răspunsul pe care l-am primit a fost:

Poate că nu ați primit răspunsurile imediat şi poate că nici nu ştiți dacă acestea vi se potrivesc. Dar e bine să rămâneți cu ochii deschişi, pentru că, în mod sigur, veți primi nişte răspunsuri în curând - şi probabil că asta se va întâmpla pe căi neaşteptate!

Disponibilitatea de a greşi

Fie că sunteți începător în dezvoltarea conştientei parapsihice, fie că sunteți deja un profesionist experimentat, probabil ştiți deja că întotdeauna există câte ceva nou de învățat. Iar noul implică de fiecare dată şi un anumit risc. Atunci când vă accesați intuiția, riscul se amplifică, întrucât nu există nimic tangibil care să vă confirme impresiile. Dar asta nu înseamnă că sunteți singur.

În seminariile mele (desfăşurate sub titlul „Dezvoltarea intuiției"), folosesc acest exercițiu pentru a-i ajuta pe oameni să îşi dea seama cât de mult ştiu ei, de fapt. Mai întâi aşez alăturat două persoane care nu se cunosc, îi pun pe cei doi să se privească unul pe celălalt şi apoi să îşi acceseze puterea intuitivă, pentru primi informații despre persoana din față. Parte a acestui exercițiu este reprezentată de încercarea de a vedea ce anume puteți afla despre partenerul dumneavoastră, în ceea ce priveşte

ocupația lui, cariera şi interesele personale.

După ce prezint acest exercițiu, de fiecare dată aud cel puțin o persoană plângându-se: „Eu nu pot să fac asta. Toți ceilalți pot. Eu nu! Nu ştiu cum." Iar eu le spun să fie dispuşi să greşească. Ce dacă se simt de parcă ar inventa informațiile? Acest exercițiu se vrea a fi unul de practicare şi dezvoltare a abilităților. Câteodată, oamenii pot câştiga la fel de mult din greşeli, cât şi din lucruri făcute corect.

Am avut, la un moment dat, o cursantă care se plângea că nu reuşeşte să primească nici o informație despre partenerul ei. Am rugat-o să inventeze ceva, orice, numai să se prefacă a avea puteri intuitive. La un moment dat a exclamat: „Albine! Albine! Văd doar albine!" M-am uitat la partener, care rămăsese cu gura căscată. Se uita la ea uimit, în final, încercând să nu se bâlbâie, a spus: „Eu am o stupină." (Pentru cei care nu ştiu, stupina presupune deținerea unor stupi cu albine.)

Paranormal

Neale Donald Walsch, unul dintre cei mai bine vânduți autori, are o viziune interesantă în ceea ce priveşte primirea de informații intuitive. El se adresează direct Celui de Sus. În seria de cărți Conversations with God: An Uncommon Dialogue (Conversații cu Dumnezeu - un dialog mai puțin obişnuit), Walsch îşi explorează viața şi spiritualitatea prin intermediul unor dialoguri interioare, purtate între el şi Dumnezeu. Deşi el explică faptul că Dumnezeu îi direcționează mâna pentru a nota aceste conversații sacre, unii oameni sunt de părere că respectivele idei vin dintr-un nivel superior al minții lui Walsch. Alții, mai sceptici, consideră că sursa ideilor sale este propria imaginație. Dar dacă privim tirajul vândut al cărților sale ca pe un vot de încredere, atunci e o certitudine faptul că Walsch şi Dumnezeu sunt destul de apropiați. Dumneavoastră ce credeți?

O altă poveste (şi mai ciudată) a început la fel - cu o elevă recalcitrantă. Era foarte agitată, din cauza faptului că informațiile intuitive pe care le primea despre cariera partenerului ei de exercițiu nu aveau sens. I-am explicat că, de multe ori, intuiția funcționează pentru că noi ştim ceva, dar nu ştim exact ce anume ştim si nici cum se face că ştim. Am încurajat-o să îşi asume riscul de a greşi şi să îi spună partenerului ei exact ce simte în legătură cu viata lui profesională. Neîncrezătoare, i-a spus în felul următor: „Văd un cap, deschis, în care se toarnă dragoste" Sunteți

gata să aflați răspunsul partenerului? I-a spus că e neurochirurg şi că practică vindecarea parapsihică.

Asumarea riscului este parte a procesului de învățare. Iar disponibilitatea de a greşi poate constitui însăşi cheia pentru a avea dreptate!

Protejarea energiei parapsihice

De multe ori, oamenii sunt copleşiți sau chiar se tem de ceea ce pot afla în mod intuitiv. Teama este, de altfel, o unealtă folosită de mulți oameni pentru a putea face față lucrurilor noi şi dificil de înțeles. O parte a evoluției dumneavoastră interioare este chiar depăşirea acestei frici, prin încercarea de a vă da seama mai exact de ce anume vă este frică si prin căutarea de modalități prin care să vă adaptați situației.

Când începeți să vă dezvoltați abilitatea parapsihică, s-ar putea să descoperiți că sunteți mai sensibil decât ați fi crezut la energia care vă înconjoară. Vi s-a întâmplat vreodată să intrați într-o încăpere în care tensiunea era atât de puternică, încât simțeați că ați fi putut s-o tăiați cu un cuțit? Este posibil să fi interceptat emoții ale altora şi să le experimentați ca şi cum ar fi ale sinelui.

Pe măsură ce oamenii îşi deschid mințile, apar tot mai des în situații în care ei realizează că lucrurile nu sunt chiar aşa cum par la prima vedere. La fostul meu loc de muncă, aveam o secretară care părea excesiv de amabilă şi binevoitoare. Dar, de fiecare dată când intram în biroul ei, mă simțeam nervoasă şi agitată, când doar cu câteva secunde mai înainte fusesem veselă şi plină de viață. Nu-mi puteam da seama care era motivul pentru care mă simțeam în felul acela, întrucât, aparent, nu exista nici un motiv. Mi-am analizat reacțiile timp de câteva săptămâni, dar nu am putut scăpa de senzația că ceva nu era în regulă. Ulterior, am aflat că secretara respectivă împrăştiase diverse zvonuri despre mine, doar pentru ca eu să fiu dată afară. Evident, dorea postul pe care fusesem eu angajată. Aceasta este o formă de atac parapsihic.

Dincolo de cuvinte

Un atac parapsihic are loc atunci când cineva vă transmite în mod conştient şi cu intenție energie negativă. Foarte probabil, această energie nu vine de la o persoană care şi-a dezvoltat abilitățile intuitive, ci de la o

persoană obişnuită, care gândeşte lucruri rele despre dumneavoastră.

Cum puteți evita ca energia dumneavoastră să fie afectată cu adversitate? Vă puteți întări propriul câmp de forță, prin menținerea unei atitudini pozitive. Atunci când propriile gânduri vă sunt pline de bucurie, fericire şi speranță, nu mai sunteți receptiv la efectele negative ale gândurilor rele ale celorlalți. Ați avut vreodată o zi realmente proastă, în care cei din jur nu păreau decât să contribuie la eşecul personal? Conform proverbului: „Cine se aseamănă se adună", atunci când vă simțiți plin de viață si de energie, veți atrage aceeaşi energie pozitivă şi de la cei din jur. Cu cât sunteți mai afectiv, mai optimist şi mai plin de speranță, cu atât îi veți atrage pe cei care se simt la fel.

Chiar şi în zilele lor cele mai bune, parapsihicii simt adesea nevoia de a se detaşa de acest flux de informații, care curge încontinuu. E bine să ne asigurăm că putem oricând să apăsam pe butonul „Oprit", atunci când dorim să ne relaxăm. Ca un mod de a mă separa pe mine de viața mea cotidiană, înainte de a-mi începe sesiunile cu clienții, practic câteva şedințe de meditație. De obicei, o aplic pe aceea descrisă anterior în acest capitol. Dar, în continuare, vă mai ofer câteva tehnici de meditație, încercați-le şi apoi decideți care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.

Deci, dacă sunteți o persoană empatică, o persoană care interceptează de multe ori sentimentele celorlalți, vă sugerez următoarea tehnică:

Imaginati-vă că sunteți închis într-o mare bulă de lumină albă. Lumina vă umple şi vă înconjoară cu energie şi pace. Vizualizați lumina curgând prin dumneavoastră, de sus în jos. Spuneți-vă: „Numai ceea ce e bun şi util are voie să intre."

Dacă cineva apropiat dumneavoastră vă consumă energia epuizându-vă, încercați următoarea metodă de recăpătare a puterilor:

Vizualizați deasupra capului un glob de lumină albastră, intensă. Această explodează întocmai artificiilor, iar lumina albastră, strălucitoare, vă înconjoară. Simțiți energia pe care lumina v-o dă. Spuneți-vă: „Sunt energic şi puternic. Atrag numai ce e bun"

Dacă treceți printr-o situație dificilă sau printr-o negociere, mai întâi definiți rezultatul pe care vreți să îl obțineți. Apoi încercați să vizualizați:

Imaginati-vă stând sub o cascadă de energie. Gândiți-vă la trăsăturile de caracter de care aveți nevoie pentru a depăşi acea situație dificilă. Aveți nevoi de putere, de tărie, de dragoste sau de curaj?

Vizualizați cum cascada se revarsă asupra dumneavoastră şi vă umple cu trăsătura de caracter de care aveți nevoie. Vă inundă toate celulele şi vă înconjoară. Apoi vă vedeți ghidul spiritual, care e acolo pentru a vă ajuta şi a se adăuga acelei energii. Vizualizați provocarea la care sunteți supus şi imaginați-vă că sunteți învingător şi că toate părțile implicate se simt bine.

Ca în toate ariile dezvoltării spirituale, nici aici nu există un mod corect sau incorect de a vă crea senzația de siguranță şi încredere. Iar exercițiile care fac apel la simțul dumneavoastră parapsihic dominant sunt aceleaşi cu cele practicate pentru potențarea abilităților.

Cum anume vă vorbeşte ghidul spiritual?

Învățați să pătrundeți în esența lucrurilor şi să cereți călăuzire sinelui. Acesta poate comunica cu dumneavoastră fie prin mici bănuieli, fie prin sclipiri de moment, fie prin şoapte auzite în gând. Sinele vă va arăta întotdeauna pasul următor de făcut sau direcția cea nouă de urmat în viata spirituală. Intuiția nu explică, ci indică direcția. Dacă faceți apel la ea zilnic, atunci cel de-al şaselea simț al dumneavoastră va evolua si vă va face viața mai bună.

Pe măsură ce continuăm călătoria, vă arătăm şi alte moduri de a înțelege ceea ce călăuza dumneavoastră intuitivă vă spune, în capitolul 7, vom progresa de la a ne deschide sinele intuitiv la a ne acorda instrumentele parapsihice. Ca parte a acestor lucruri, veți învăța să vă păstrați capacitățile în stare cât mai bună şi să le folosiți în scopuri pragmatice.

Ce trebuie să rețineți:

> Meditația reprezintă o metodă extraordinară de a vă deschide spre un nivel superior al sinelui.

>Există multe metode si instrumente utile pentru meditație - alegeți ceea ce vi se potriveşte cel mai bine.

>Fiecare dintre noi are un ghid spiritual care îl ajută în procesul evoluției şi vindecării, iar dumneavoastră puteți lua inițiativa de a vă întâlni ghidul personal.

>Puteți învăța să vă protejați de energiile negative si să le atrageți pe cele pozitive.

Capitolul 7
Acordarea instrumentului parapsihic

În acest capitol:

> Rafinați-vă abilitățile de percepție parapsihică
>Puneti-vă intuiția să lucreze pentru dumneavoastră
>Simțiți-vă inspirat şi rămâneți în această stare
>Formați-vă o nouă viziune asupra timpului

Acum chiar că v-ați uimit pe dumneavoastră înşivă cu abilitatea de a accesa o sursă incredibilă de energie şi informație. Această experiență vă poate ilumina atât de tare, încât s-ar putea să doriți să vă aşezați şi să meditați. Ori s-ar putea ca unii dintre dumneavoastră să nu vadă nimic în fața ochilor si să se întrebe şi acum: „Ce-i aşa mare lucru în asta?"

Fie că sunteți copleşit, fie că sunteți pasiv, încă mai aveți foarte mult de învățat. Evident, puteți săpa mai adânc, pentru a obține o perspectivă şi o conştientă mai mare. Şi chiar despre asta e vorba în capitolul de față: dorim să vă ajutăm să vă rafinați şi amplificați potențialul intuitiv.

Căutarea postului de radio intuitiv

A vă acorda intuiția este cam acelaşi lucru cu a vă căuta propriul post de radio intuitiv. Sunteți, oare, bine poziționat, ca receptor de informații? Sunteți pe frecvența potrivită? Intuiția dumneavoastră vă transmite informații în mod continuu, lucru care poate constitui un imens avantaj în situațiile în care trebuie să luați o decizie, să alegeți un drum în viață, să vă faceți prieteni sau să simțiți fericire - trebuie doar să ascultați cu atenție ceea ce vi se spune.

Nu vă ignorați intuiția. Acordați-i atenția cuvenită, iar acesta va constitui primul pas în a vă asigura că sunteți bine acordat. Primele încercări s-ar putea să fie un pic cam statice. Fiți liniştit, căci, exersând, vă veți baza pe primirea informațiilor necesare în timp util, aşa încât să puteți acționa cu înțelepciune.

Folosirea abilităților parapsihice

În cercurile parapsihice, înțelepciunea comună spune că intuiția există pentru a ne ghida în cursul vindecării şi evoluției noastre spirituale. De multe ori, chestiuni care ne afectează în mod direct se pot manifesta în arii

diferite ale vieții noastre. Spre exemplu, o cantitate mare de stres si tensiune se poate exprima sub forma unei dureri de cap sau a vreunei boli.

Acest lucru înseamnă că a identifica ceea ce vă însănătoşeşte spiritual vă este de ajutor si în alte planuri ale vieții. Pentru acest motiv, nu ar trebui să judecați, discreditați sau ignorați informația intuitivă pe care o primiți. Chiar şi atunci când nu înțelegeți de la început motivul pentru care ea vă parvine, ați face bine să o acceptați si să-i acordați încredere. Această informație vă poate ajuta în toate planurile vieții - de la profesie, până la familie, prieteni şi altele.

În afaceri

Deoarece abilitatea parapsihică este adesea privită ca un aspect al vieții spirituale, mulți oameni sunt de părere că nu are nimic de-a face cu viața profesională. Nimic mai neadevărat, în realitate, cariera dumneavoastră înseamnă o mare parte a vieții personale, aşa că, de ce să nu folosiți fiecare unealtă disponibilă - inclusiv intuiția - pentru a o face cât mai pozitivă şi mai productivă?

Sunteți conştient?

Cercetările au arătat că oamenii cu un succes deosebit în plan profesional sunt, adesea, foarte intuitivi. Mulți clienți mă contactează pentru probleme privitoare la locul lor de muncă. Un client mi-a cerut odată informații intuitive despre o femeie, pe nume Susan, pe care avea de gând să o angajeze pe postul de director executiv. Am simțit că era vorba de o persoană cu abilități senzaționale de organizare, care putea face față cu uşurință chestiunilor de natură financiară şi că, personal, era foarte motivată -calități pe care William le căuta pentru acea poziție. Vestea proastă? Susan nu părea o persoană cu foarte bune abilități de comunicare şi nici nu prea ştia cum să îşi motiveze echipa. William s-a decis, totuşi, să o angajeze pe Susan, dar pe o altă poziție, unde avea mai puțini oameni de coordonat. A stabilit, de asemenea, întâlniri de două ori pe săptămână cu Susan, în scopul de a-i pune la dispoziție câteva tehnici de comunicare şi de motivare a subordonaților.

Intuiția vă poate ajuta să vă dezvoltați abilitățile de afaceri în următoarele domenii:

- previzionarea tendințelor în afaceri;
- previzionarea fluctuațiilor la bursă;
- planificarea strategiilor;
- luarea deciziilor rapid si eficient;
- angajarea persoanei potrivite pentru un post;
- eficientizarea managementului;
- vizualizarea tranzițiilor;
- înțelegerea şi motivarea angajaților;
- înțelegerea şefilor şi a altor persoane de decizie;
- prezicerea promoțiilor si a diferitelor politici;
- cunoaşterea nevoilor clienților si a modului de comunicare cu ei;
- negocierea afacerilor şi a contractelor;
- creşterea competitivității.

Orice tip afacere se poate folosi eficient de aceste abilități - unele mai mult decât altele, în funcție de ceea ce faceți în mod concret. Dacă lucrați în domeniul financiar, spre exemplu, veți învăța să vă încredeți în intuițiile dumneavoastră privind investițiile. Dacă activați în marketing sau vânzări, s-ar putea să primiți informații cu privire la modul de abordare a potențialilor clienți. Cercetătorii şi inginerii pot primi ajutor cu privire la chestiunile tehnice şi metodele de fabricare/reparare. Directorii vor primi sfaturi vizând modul de a-şi motiva personalul, precum şi de a-i înțelege problemele (atât pe cele profesionale, cât şi pe cele personale) care le-ar putea afecta performanțele.

De asemenea, puteți folosi informațiile obținute pe cale intuitivă pentru a lua decizii personale referitoare la drumul pe care îl parcurge cariera dumneavoastră sau la vreo schimbare a locului de muncă. Dacă nu sunteți mulțumit de serviciul pe care îl aveți în prezent, intuiția vă poate ajuta să identificați mai uşor dificultățile întâmpinate acolo, să aflați felul în care vă privesc colegii de muncă sau să înțelegeți mai bine felul în care rationează şefii si colegii dumneavoastră -toate aceste lucruri vă vor face, evident, mai eficient şi mai confortabil în propria piele. Şi chiar dacă sunteți mulțumit de slujba actuală (poate chiar sunteți unul dintre acei norocoşi!), puteți îmbunătăți situația oricând, prin înțelegerea modului în care trebuie să apreciați ceea ce aveți, să vă dezvoltați micromediul şi să vă

faceți eforturile mai fructuoase.

Toate acest abilități pot fi ale dumneavoastră, exploratorul parapsihic, numai dacă vă deschideți mintea spre aceste posibilități şi vă exprimați dorința de a vă rafina simțurile şi de a primi informații şi pe viitor. Puteți obține toate acestea în mai multe moduri, inclusiv prin vise, sclipiri de moment şi chiar acumulări subtile de informații logice. Dacă doriți să zăboviți asupra uneia dintre aceste direcții, încercați exercițiul referitor la luarea deciziilor, care a fost inserat în carte ulterior în acest capitol.

În relații

Cine ar putea spune care parte a vieții dumneavoastră vă interesează în mai mare măsură - munca sau relațiile personale? Desigur, cele două se amestecă, întrucât şi la serviciu aveți de-a face cu oameni şi relationati cu ei, dar modul în care o faceți diferă foarte mult. Cu siguranță că acordați mai multă atenție chestiunilor emoționale - trecute şi prezente - care țin de relațiile dumneavoastră cu oamenii. Iar intuiția constituie instrumentul perfect pentru a pătrunde până la cele mai intense sentimente si a le înțelege, atât în ceea ce îi priveşte pe cei din jur, cât şi pe sine.

Cu toții, bărbați si femei, suntem fascinați de ceea ce îi mişcă pe cei din jur. Adesea, oamenii au de suferit atunci când cineva apropiat lor face ceva peste puterile lor de înțelegere. Eu, în calitatea mea de parapsihic, încerc să intru pe sub pielea oamenilor, încerc să privesc situația din punctul lor de vedere. Să simt exact ce simte si cel de lângă mine. Eu dau glas trăirilor, grijilor şi problemelor pe care le experimentează atât clientul meu, cât şi persoana care îl interesează pe el. După care încerc să constitui un plan de bătaie pentru rezolvarea situației respective. Şi dumneavoastră puteți trece printr-un proces similar, atunci când sunteți singur cu intuiția personală.

Sunteți conştient?

Aproximativ 85% dintre clienții mei sunt femei, în general, femeile discută mai întâi despre relații şi abia apoi despre carieră. Bărbații, în schimb, sunt interesați în primul rând de carieră. Iar când ne mai rămân doar câteva minute din şedință, mă întreabă şi despre relații! Spre exemplu, bărbații încep şirul de întrebări cam în felul următor: „Şeful meu, pur şi simplu, refuză să mă promoveze, iar eu nu mai ştiu cum să fac față situației." O femeie începe prin a spune: „Soțul meu este foarte distant şi preocupat. Aveți idee ce anume se întâmplă?" Evident, aceste

întrebări descriu o tendință generală - nu toate femeile şi toți bărbații se încadrează în acest stereotip.

Acordați-vă un minut pentru a vă gândi la tipurile de relații în care sunteți dumneavoastră implicat - fie că sunt romantice, fie de prietenie, familiale, profesionale sau altfel. Cum vă poate ajuta intuiția să vi le îmbunătățiți? De multe ori, ceea ce trebuie să faceți este să aflați informații despre modul de a gândi al celeilalte persoane, pentru a-i putea înțelege sentimentele şi pentru a vedea ce anume o motivează. Atunci când ştiți exact de unde pleacă acea persoană, puteți face conexiuni cu ea şi puteți comunica mult mai eficient.

Am o clientă care este profund implicată în organizația religioasă din care face parte, în ciuda bunelor intenții ale fiecăruia, membrii respectivei organizații au păreri diferite, iar acest lucru îi împiedică de multe ori să conlucreze eficient, într-o zi, această clientă m-a rugat să o ajut în privința unui blocaj insurmontabil din cadrul grupului. Folosindu-mi intuiția, am reuşit să îi explic punctele de vedere ale unuia dintre liderii organizației, alături de motivele acestuia de a respinge planurile grupului. Am discutat apoi cu clienta mea despre diverse modalități de a-i arăta acestuia că ea împărtăşeşte viziunea lui şi chiar că are idei pentru nişte compromisuri utile.

În mod bizar, în ziua următoare l-am auzit pe acel lider, expunând la radio exact aceleaşi puncte de vedere pe care i le explicasem şi eu clientei. Dacă vă întrebați cum s-a finalizat conflictul, ei bine, situația nu şi-a găsit o soluție prea uşoară. Informațiile pe care i le-am oferit eu i-au ajutat pe toți membrii grupării opozante să îl înțeleagă mai bine pe acel lider si să încerce o perspectivă diferită, care să ajute la deschiderea comunicării între cele două tabere, încă mai lucrează la ameliorarea divergențelor dintre ei si din când în când mă mai consultă pe mine, pentru a le dezvălui cam ce paşi ar mai trebui făcuți.

Paranormal

Ştiați că Elvis nu e singurul muzician despre care se bănuieşte că ar fi reînviat? Liberace s-a întors pe Pământ pe 19 februarie 1989, în Fyffe, Alabama. Există articole din acea vreme, în care se relatează că ar fi fost văzut un Liberace având o înălțime de peste 3,6 m împreună cu pianul său (şi acela supradimensionat), învăluit într-o aură luminoasă, în timp ce

cobora dintr-o navă spațială în formă de banană. Odată ajuns pe Pământ, el a cântat câteva din piesele sale cele mai cunoscute. Pianul strălucea în lumină. Mii de oameni au asistat la acel spectacol, care a rămas încă neexplicat.

Intuiția dumneavoastră vă ține, de asemenea, conectat la nevoile personale, arătându-vă cum să procedați pentru a vă îmbunătăți relațiile cu cei apropiați. Un exemplu clasic al modului în care intuiția vă este de folos este atunci când sunteți pe cale de a dezvolta o nouă relație. Am avut câteva cliente care au venit la mine la un an de la începutul unei relații cu un bărbat, cu vestea tristă că au făcut alegerea greșită. Şi când au aruncat o privire asupra trecutului, amintindu-şi primele întâlniri, cele mai multe dintre ele şi-au amintit şi momentele în care vocea lor interioară le spunea că nu e bărbatul potrivit si că nu e cazul să continue relația. Şi, probabil datorită alegerilor greşite făcute în trecut, s-au temut să aibă încredere în propriul instinct. Dar odată ce v-ați conectat la sursa intuitivă, veți primi atât avertismente, cât şi confirmări cu privire la corectitudinea deciziei luate.

Un domeniu elementar în care mă folosesc în permanență de puterea mea intuitivă este cel al alegerii oamenilor cu care lucrez la un moment dat - doctori, dentişti sau mecanici care să-mi repare maşina. De asemenea, mulți părinți apelează la intuiție pentru a alege cele mai bune şcoli sau cei mai buni profesori pentru copiii lor. Chiar dacă anumite domenii educaționale sunt ideale pentru anumiți elevi, ele se pot dovedi inoportune pentru alții, în plus, dacă înțelegeți cum doi oameni se pot înțelege şi motiva reciproc, atunci veți putea lua decizia corectă cu privire la direcțiile importante pe care le aveți de ales. Mai mult, dacă puteți înțelege cum anume e mai bine să le prezentați o schimbare celorlalți, veti face astfel încât aceasta să fie mai uşor de suportat de către toată lumea.

Mulți oameni intuitivi sunt de părere că fiecare persoană cu care intrăm în contact de-a lungul vieții noastre intervine pentru a ne învăța ceva anume. Spre exemplu, un copil îşi educă părinții în spiritul răbdării, în timp ce părinții îşi învață copiii să fie disciplinați. Chiar şi o „cutie a furiei" ne învață ceva, fie că e vorba de importanța punctualității sau de necesitatea ignorării furiei atunci când rezolvarea nu ține de noi. în cazul în care nu sunteți foarte sigur în privința părerii pe care o aveți despre cineva, încercați exercițiul care urmează.

Luarea deciziilor

Mulți dintre noi intră în panică atunci când sunt puşi în situația de a lua o decizie într-o problemă, oricât de puțin importantă ar fi aceasta. De multe ori, situațiile nu pot fi rezolvate printr-un răspuns de tipul „da" sau „nu". De aceea, concepem liste interminabile de avantaje şi dezavantaje privind fiecare posibilitate. Le discutăm cu prietenii şi familia, încercăm să adunăm cât mai multe informații despre situația în cauza si, în final, se poate întâmpla să ne simțim mai confuzi ca la început.

Atunci când aveți de luat decizii, încercați să urmați procesul pe care l-am prezentat în cele ce urmează, pentru a profita de avantajul pe care puterea intuitivă vi-l poate oferi, însă intuiția nu este menită să înlocuiască logica si rațiunea. Mai degrabă, intuiția vă oferă informații în plus - în legătură cu sine şi cu lumea înconjurătoare - în procesul de luare a deciziei.

1. **Faza pregătitoare**. În acest stadiu, nu faceți altceva decât să cercetați problema pe care o aveți. Pentru început, scrieți pe o hârtie tot ce vă vine în minte în legătură cu hotărârea pe care o aveți de luat. Strângeți cât de multe informații puteți. Declarați-vă intenția fermă de a lua o decizie. Aflați cât mai multe lucruri despre dumneavoastră si despre felul în care vă va afecta decizia. Toate acestea nu fac decât să favorizeze intervenția puterii intuitive. Formulați decizia sub forma unei întrebări de tipul: „Ar trebui să accept jobul oferit de compania X"?

Iată un exemplu din experiența mea personală:

Înainte de a mă începe să fac citiri parapsihice, eram director de programe într-o companie de software. Ofeream citiri numai prietenilor şi cunoştințelor, iar asta se întâmpla numai de câteva ori pe lună. Apoi, o jurnalistă de la ziarul Boston Globe *a aflat despre mine şi m-a întrebat dacă aş avea timp şi pentru o şedință cu ea. Câteva luni mai târziu a publicat un articol în care descria experiența ei parapsihică. Articolul a avut un asemenea impact, încât telefonul a început să sune încontinuu, trebuind în final să îmi angajez o secretară.*

Întrebările pentru intuiția mea erau:

> *Ar trebui să îmi văd de slujba actuală şi să uit de intuiție?*

> *Ar fi mai bine să renunț la prezentul loc de muncă si să dezvolt o carieră în citiri parapsihice?*

> *Ar trebui să încerc să le fac pe amândouă în paralel?*

În această fază, am făcut cât de multe cercetări am putut. Am aflat câte ceva despre ceea ce implica închirierea unui birou, despre demararea unei afaceri, obținerea unei autorizații şi despre munca de secretariat. Am discutat şi cu alți parapsihici din zonă. Am vorbit, de asemenea, şi cu şeful meu din compania de software, despre poziția pe care o ocupam în cadrul firmei, despre viitorul companiei şi despre rolul meu în tot acest cadru. Am strâns cât mai multe detalii despre tot.

Vreți să ştiți ce s-a întâmplat? Citiți în continuare şi veți afla.

2. **Faza tranziției**. Aceasta este partea cea mai dificilă pentru cei mai mulți. Este stadiul în care nu aveți ce face, decât să aşteptați. De multe ori, s-ar putea să aveți senzația că pierdeți timpul, că nu faceți nimic. Acesta este, însă, un moment pe care trebuie să vi-l acordați pentru ca soluția problemei să se contureze. Dacă sunteți o persoană care crede în ghizi spirituali, în îngeri si în alte metode prin care Universul vă ajută, atunci vă puteți gândi la această perioadă ca la un timp în care acestea îşi strâng resursele, îşi adună forțele, fac toate conexiunile si sincronizările, pentru a putea formula răspunsul mult aşteptat.

Încercați să faceți din acest timp unul plăcut. Aveți grijă de dumneavoastră. Mergeți la o şedință de masaj. Luați-vă o zi liberă de la serviciu, încercați metode ca meditația sau yoga. Relaxați-vă. Dormiți mai mult. Adesea este destul de dificil pentru puterea intuitivă să se strecoare printre neînsemnatele probleme cotidiene dintr-o minte ocupată. Faceți orice vă ajută să încetiniți ritmul vieții.

Acum, înapoi la exemplul meu:

Eu mă consider un om al acțiunii, în consecință detest această fază a aşteptării. M-am rugat mult în privința deciziei. Am cerut vise sau orice altă formă de îndrumare spirituală. Am meditat. Am notat în jurnal. Am cerut orice fel de semn privind drumul pe care ar trebui s-o apuc. Mi-am imaginat mai multe scenarii, din care am încercat să extrag răspunsul de care aveam nevoie, îmi era teamă de riscul la care mă expuneam. Va funcționa, oare, propria mea afacere? Voi reuşi eu de una singură? Mă voi descurca făcând asta tot timpul? Care vor fi beneficiile? Dar siguranța zilei de mâine? De asemenea, mă încânta ideea unei schimbări majore şi a posibilităților pe care aceasta mi le oferea. Intre timp, am continuat să-mi

îndeplinesc slujba din compania de software, dar si citirile intuitive. Am aşteptat.

Câteodată, când nu sunteți sigur de decizia pe care trebuie să o luați, aşteptarea este cea mai bună strategie. Acordați-vă timp, pentru ca intuiția să vină la dumneavoastră. Dacă sunteți, totuşi, în criză de timp, creați-vă un moment de liniște, departe de rutina ce vă umple zilele, pentru a-i da minții timp să se elibereze şi să se calmeze.

3. **Faza iluminării**. Dacă ați respectat primele două faze cu intenția clară de a primi îndrumare spirituală, atunci aceasta va veni de la sine. Răspunsul poate veni sub forma unui vis ori ca un impuls spre o anumită alegere sau, pur şi simplu, printr-o subită certitudine interioară în ceea ce priveşte decizia optimă. De asemenea, poate veni în momentul în care vă aşteptați mai puțin, dar aveți mai mare nevoie de el. Să vedem ce mi s-a întâmplat mie:

Răspunsul pe care îl aşteptam a venit în timp ce dormeam. Am avut un vis, în care se făcea că mă aflam pe un lac superb. Mă copleşise frumusețea peisajului, când am observat că mă aflam în bărci. Da, nu este nici o greşeală de tipar. Mă aflam în două bărci. Eram cu un picior într-o barcă şi cu altul în cealaltă. Iar cele două bărci se îndreptau în direcții opuse. M-am trezit instantaneu şi am început să râd. Nu mai puteam merge simultan în două direcții! Am înțeles imediat că nu-mi e posibil să fac față slujbei actuale, dar să mă ocup si de citiri în acelaşi timp. Răspunsul a devenit clar.

Informația poate răzbate într-un mod asemănător celui care mi s-a întâmplat mie sau într-unul diferit cu mult. Trebuie doar să vă amintiți să aveți încredere în ea, ca si în maniera dumneavoastră de descifrare a mesajului. E un mesaj sosit special pentru dumneavoastră, aşa că nu îl luați ca pe ceva de la sine cuvenit şi nici nu vă temeți să acționați în baza lui.

4. **Faza confirmării**. După ce ați luat hotărârea corectă, în mod normal vă veți simți uşurat, încântat, poate chiar calm, liniştit. Lucrurile încep să aibă sens si să se lege între ele. Acestea fac parte din sincronizările despre care vorbeam în capitolul 4. Vă veți simți doritor de acțiune. S-ar putea să mai primiți diverse semnale intuitive, pe măsură ce noul drum vi se deschide în față. Dați atenție sentimentelor de încântare sau de anticipație pozitivă caracteristice acestei faze.

Şi... ca să termin povestea:

Am fost surprinsă să văd cât de bine s-a sincronizat decizia pe care am luat-o cu lucrurile care au urmat. Un prieten de-al meu avea un birou pe care se gândea să îl subînchirieze, aşa că l-am luat. O altă cunoştinţă abia venise în tară, după câţiva ani petrecuţi peste hotare şi avea nevoie de o slujbă temporară. A devenit secretara mea pentru o vreme. Totul se potrivea, iar clienţii nu încetau să mă sune, eu fiindu-le recomandată de diverşi prieteni de-ai lor. Toate aceste se întâmplau cu 13 ani în urmă şi nici o clipă, de atunci, nu am regretat decizia pe care am luat-o.

Este foarte important să separaţi gândul că aţi luat decizia corectă de stările normale de anxietate care însoţesc o perioadă plină de schimbări. Cei mai mulţi dintre noi se gândesc cu teamă la schimbările majore. Se prea poate să fiţi nevoit să vă mutaţi, să vă părăsiţi actualul loc de muncă sau o parte dintre prieteni şi să înfruntaţi întâmplări mai puţin aşteptate. Amintiţi-vă că din orice situaţie nouă aveţi câte ceva de învăţat, dar că va veni şi ziua în care veţi privi înapoi şi veţi spune: „A fost o nimica toată!"

Iată în cele ce urmează un exerciţiu cu câteva sfaturi concrete privind procesul parapsihic de luare a deciziei, încercaţi-l.

Exerciţiu de luare a deciziei intuitive

1. Care este dificultatea sau provocarea cu care mă confrunt? Descrieţi situaţia aici:

2. Ce anume trebuie să învăţ din această situaţie? Ar putea fi vorba de o calitate pe care învăţaţi să v-o însuşiţi - precum curajul, răbdarea sau iertarea. Descrieţi-vă gândurile şi sentimentele aici:

3. Care e soluţia pe care mi-o doresc? De multe ori ne concentrăm atât de mult pe problema care ne apasă, încât uităm să ne întrebăm ce anume vrem de fapt. Fiţi atent la orice vă încântă, vă entuziasmează, vă dă o stare de pace sau calm. Descrieţi orice gânduri si sentimente aici:

5. Ce paşi trebuie să respect pentru a-mi atinge scopul? în unele situaţii, ne atingem scopul propus doar trecând prin mai multe serii de paşi mărunţi. Analizaţi-vă răspunsul la întrebarea precedentă şi definiţi câteva acţiuni care să vă ducă mai aproape de ţelul stabilit:

De multe ori, durează un timp considerabil până când observaţi că

toate grijile şi detaliile problemei se rezolvă. Dar priviți această perioadă ca fiind o aventură. Luarea unei decizii echivalează cu realizarea unui mare pas într-o anumită direcție, iar acest lucru implică adesea un oarecare grad de risc. Totuşi, porniți la drum! într-o bună zi, după foarte mult timp, vă veți opri şi veți spune: „Nu am regretat niciodată!"

Folosirea simbolurilor parapsihice personale

Atunci când aşteptați să primiți o informație fi foarte evident, aflându-se chiar în fața dumneavoastră. Aceste mesaje pot veni în variate forme - vise, evenimente independente de voința personală, afirmații stranii făcute de o persoană de la care vă aşteptați mai puțin sau fraze ori pasaje care, pur şi simplu, vă sar în ochi.

Viața e plină de mesaje ce răsar la fiecare pas. Cu toate acestea, de multe ori nici nu le vedeți. Sau, chiar dacă realizați că sunt mesaje intuitive, nu înțelegeți ce încearcă ele să vă transmită. Din aceste motive, ar fi înțelept să sortați simbolurile pe care dumneavoastră le asociați cu anumite cuvinte sau concepte.

S.O.S. Intuiția!

Iată un mod amuzant de a primi un răspuns, atunci când sunteți într-un impas. Expuneți, în scris, detaliile problemei cu care vă confruntați, ca şi cum ați cere ajutorul unui expert angajat la o revistă, prin intermediul rubricii „Poşta redacției". Inspirați adânc, apoi imagi-nați-vă că sunteți vestita edito-rialistă Dear Abby şi încercați să emiteți cel mai bun sfat pe care l-ați putea da. Pentru a vă ajuta, adresați-vă întrebarea: „Ce ar face o persoană înțeleaptă, într-o situație similară?" înainte să vă dați seama, soluția se va materializa.

Unii parapsihici folosesc diverse varietăți de flori drept simboluri. Ei asociază imaginea anumitor flori cu anumite sentimente sau ocazii. Atunci când predă, Lynn foloseşte un exercițiu în cadrul căruia le cere elevilor ei să se grupeze pe perechi si să îşi imagineze că partenerii lor sunt flori. Dacă un student vizualizează o floare aflată separat de toate celelalte, înseamnă că partenerul său de clasă se simte singur, izolat. Dacă altul vizualizează o floare care se află deasupra celorlalte, atunci colegul său de clasă are un caracter de conducător, fiind un lider. Am avut o persoană în

clasa mea care a văzut o floare ofilită, vlăguită, ca simbol al partenerului său de exercițiu. Apoi a exclamat către colega în legătură cu care primise mesajul: „Cred că ai nevoie de îngrăşământ!" în final, am aflat că persoana respectivă încerca de ceva timp să rămână însărcinată.

Iată un exemplu despre cum vă puteți folosi simbolurile pentru a aduna informații intuitive. Să presupunem că vă rugați, adresându-vă ghidului spiritual personal în felul următor: „Ce ar trebui să fac pentru a avea mai multă energie?" In minte vă apare instantaneu simbolul pentru o schimbare în carieră, în momentul respectiv realizați că locul actual de muncă nu vă mai satisface si decideți să vă vedeți cu un expert în consiliere profesională.

Sau poate că vă deranjează de ceva timp faptul că aveți dificultăți în relația cu un coleg de muncă, cu care în trecut vă înțelegeați bine. Vă întrebați dacă nu cumva ați făcut ceva care să îl supere. Formulați întrebarea: „Ce se întâmplă cu colegul meu de muncă şi ce aş putea să fac, ca să îndrept situația?" În scurt timp, vedeți simbolul unei inimi frânte. Acest semn vă duce cu gândul la o relație încheiată. Imediat înțelegeți că, probabil, asta i s-a întâmplat colegului dumneavoastră şi decideți să fiți un pic mai blând şi mâi înțelegător cu el.

În continuare, am inclus un exercițiu care vă va ajuta să vă definiți propriile simboluri. Parcurgeți lista următoare si notați primul răspuns care vă vine în minte. Dacă simbolurile vă vin în minte mai degrabă sub forma unor imagini decât a unor cuvinte, sunteți liber să şi desenați.

Exercițiu de descoperire a simbolurilor parapsihice personale

Subiectul	*Simbolul personal*
Muncă	
Educație	
Căsătorie	
Bani	
Casă	
Sănătate	
Călătorie	
Prieteni	
Divorț	

Carieră în ascensiune	
Schimbare în carieră	
Aptitudini muzicale	
Schimbare de domiciliu	
Vacantă	
Persoană timidă	
Persoană dominatoare	
Profesor	
Situație nouă/schimbare	
Cădere	
Primăvară	
Spiritualitate	
Ambiție	
Familie	
Dragoste	
Natură	
Putere	
Altceva_____	
Altceva_____	

După ce ați completat lista, s-ar putea să simțiți nevoia să adăugați pe viitor alte imagini care vă vin, fie că se referă la concepte complet noi, fie că doar modificați noțiunile deja menționate. Vă sfătuiesc să nu tăiați vreo asociere anterior făcută, pentru că un concept poate avea mai multe simboluri. Curând, ați putea avea un ghid pentru tot ceea ce se petrece în mintea dumneavoastră.

Cum să procedați când sunteți în impas

Şi dacă, totuşi, se întâmplă, cu toate că țineți ochii larg deschişi, să nu primiți nici un semn de ghidare spirituală intuitivă? E posibil să gustați doar un pic din lumea aflată „de cealaltă parte", dar suficient încât să vă determine să vă întrebați pentru tot restul vieții ce se află acolo? Puțin probabil!

V-am oferit numeroase exemple cu ajutorul cărora să exersați (şi vă vom mai oferi şi altele)! Nu uitați că nu toate ideile şi conceptele vor

funcționa la fel de eficient pentru dumneavoastră - fiecare persoană răspunde diferit la stimuli. Dar nu încetați să exersați, faceți pași mărunți și simțiți-vă bine în tot acest timp.

Pe lângă imaginea de ansamblu, asigurați-vă că nu ignorați nici chestiunile mici. Analizați fiecare decizie pe care o luați, fie ea chiar si lipsită de importanță. Scrieți mesaje de mulțumire către toți oamenii care contează pentru dumneavoastră. Exersați încontinuu, pentru ca gândurile si energia dumneavoastră să curgă. Plimbați-vă prin cartier și încercați să vedeți realitatea care vă înconjoară dintr-o perspectivă nouă, diferită. Dansați, săriți, pocniți o pernă... Și încetați să vă luați pe dumneavoastră înșivă prea în serios. Amintiti-vă zicala: „îngerii pot zbura pentru că au inima ușoară."

Căi încurcate

Dacă simțiți că, de fiecare dată când e cazul să luați o decizie, vă blocați într-un impas emoțional și sunteți înconjurat de teamă și anxietate, s-ar putea ca la mijloc să fie ceva mai mult decât intuiție. Pentru astfel de momente, vă recomand minunatele cărți ale doamnei Susan Jeffers: Feel the Fear and Do It Anyway (Simte teama și, oricum ar fi, acționează), Fawcett, 1988 și Feel the Fear... and Beyond: Mastering the Techniques for Doing It Anyway (Simte teama și ceea ce se află dincolo de ea: stăpânirea tehnicilor de acțiune în orice circumstanță), Random House, 1998. Aceste două lucrări sunt foarte utile si reușesc să ridice moralul oricui se găsește într-un astfel de impas emoțional.

Atunci când nu primiți informația imediat

Rețineți că sunteți încă în stadiul în care învățați. Și învățați să aveți răbdare -cu dumneavoastră, dar și vizavi de situația în care vă aflați - iar aceasta poate constitui o mare parte din lecția curentă. Nu uitați că pentru orice este nevoie de timp.

E posibil ca multe fapte si forte să intre în joc, până când drumul pe care e recomandat să apucați să devină vizibil. Spre exemplu, se poate întâmpla să fiți pus în situația de a aștepta, de ceva mai mult timp, un răspuns referitor la un job pentru care ați aplicat, pentru că un altul (chiar mai bun!) este pe cale de a se elibera altundeva, poate la un nivel ierarhic mai înalt sau într-o companie la care nici nu ați visat vreodată că ați avea

şanse. Situaţia prezentată ne aduce aminte de vechiul proverb pe care vi l-am tot repetat: „Ascultă-ţi instinctul!” Dar, dacă sunteţi realmente neliniştit, iată ce puteţi face pentru a obţine câteva răspunsuri în legătură cu ceea gândiţi, simţiţi, visaţi sau vă imaginaţi. Sunteţi pregătit pentru acest uimitor sfat? Oricum, încercaţi-l!
Exerciţiu care nu seamănă deloc cu aruncarea monedei în sus

1. Gândiţi-vă la decizia pe care trebuie să o luaţi. Formulati-o în minte ca pe o întrebare cu răspuns de tipul „da/nu”: „Ar trebui să accept jobul la compania X?”; „Ar trebui să îmi dau examenul de absolvire acum?”; „Ar fi bine să nu mă mai întâlnesc cu John?”
2. Luaţi o monedă şi aruncaţi-o. Capul indică „da”. Pajura - „nu”. Bun, acum, care e rezultatul?

3. Gândiţi-vă la felul în care v-ati simţit când aţi văzut rezultatul dat de soartă. Aţi fost dezamăgit? Uşurat? Aţi simţit o puternică încântare în tot corpul sau un ghem de teamă în stomac? Recunoaşteţi, prima tendinţă a fost să mai aruncaţi încă de două ori şi să mergeţi pe varianta „2 din 3”! (Sau aţi făcut asta deja?)

Toate răspunsurile la aceste întrebări sunt, de fapt, exemple ale intuiţiei care vă vorbeşte. Trataţi-le ca pe nişte indicii apte să vă conducă spre răspunsul corect la întrebarea care vă macină. Adesea, ne aşteptăm ca intuiţia să ne vorbească printr-o voce tunătoare, venind parcă din ceruri: „Lynn, acceptă postul oferit de compania X! Du-te, femeie!”
E mult mai probabil să primim mesaje subtile, impulsuri lăuntrice sau diverse senzaţii fizice. Când veţi învăţa să fiţi atent la toate acestea şi să urmaţi semnalele, atunci ele vor substitui acea voce clară şi puternică pe care o aşteptaţi iniţial.

Cam să vă repuneţi energia în mişcare

Sogyal Rinpoche, autorul cărţii *The Tibetan Book of Living and Dying (Cartea tibetană a vieţii si a morţii)*, a spus: „Exersaţi-vă intuiţia în mod constant, pentru ca atunci când sunteţi în focul bătăliei, atunci când aveţi nevoie de ea, să fie acolo pentru dumneavoastră. Dar trebuie să o exersaţi.” Nici chiar atunci când nu sunteţi foarte optimist, nu trebuie să vă opriţi din exerciţiu.

Această practică include multe din tehnicile despre care am discutat în capitolul 6. Meditația și respirația sunt două dintre cele mai eficiente pentru majoritatea oamenilor, în timp ce pentru alții funcționează exercițiile, rugăciunea, *incantația* sau *contemplația*. Dar pentru a vă menține conectat la sursă, trebuie să rămâneți motivat sau să vă remotivați cu ceva nou.

Dincolo de cuvinte

Incantația poate fi practicată printr-o melodie scurtă, simplă, sau doar prin câteva note monotone. De regulă, aceasta implică repetiția aceluiași cuvânt sau sunet, pentru a obține o anumită stare de spirit. Contemplația implică gândurile sau reflecțiile dumneavoastră profunde, ca o formă de meditație sau rugăciune. Spre exemplu, trebuie să vă concentrați asupra unui singur concept, cum ar fi pacea, ca modalitate de a obține o stare de spirit optimă.

Iată un exercițiu destinat să vă ajute să descoperiți exact ce anume vă motivează.

Exercițiu de accesare a intuiției pentru a dobândi succes

1. Amintiți-vă un moment din viața dumneavoastră în care ați primit un lucru pe care vi-l doreați cu adevărat. Acesta putea fi: o schimbare în carieră, o relație, casă, mașină, familie sau orice altceva. Precizați despre ce anume era vorba:

2. Care au fost factorii care v-au determinat să obțineți acel lucru? Ați făcut ceva în sensul acesta? V-ati rugat? V-ati considerat, pur si simplu, norocos? A fost nevoie de mari eforturi, pentru a vă atinge scopul? A trebuit să renunțați la toate încercările, tocmai pentru a-l obține? Scrieți orice vă vine în minte în legătură cu aceste lucruri:

3. Care au fost obstacolele întâmpinate în atingerea țelului? Ați fost descurajat? Familia sau prietenii v-au sfătuit să renunțați? A existat vreo piedică pe care a trebuit să o depășiți de unul singur? Notați orice vă vine în minte:

4. Imaginați-vă că aveți un fel de înger păzitor, care vă veghează. El știe

că dumneavoastră vă doriți prosperitate, pace, dragoste, succes şi un drum mai uşor în viață, închideți ochii şi întrebați această ființă ce anume trebuie să faceți, pentru a vă dezvolta toate aceste calități. Puneti-vă gândurile pe hârtie aici:

5. Întrebați-vă îngerul păzitor ce ar trebui să faceți, atunci când vă simțiți descurajat:

Identificarea motivelor care v-au determinat să intrați în impas şi a paşilor ce trebuie urmați pentru a vă menține motivat vă poate fi de mare folos, în acest fel, puteți afla multe lucruri despre dumneavoastră şi puteți înțelege motivul pentru care nu progresați. Nu uitați, intuiția personală vă oferă întotdeauna şansa de a învăța câte ceva.

Acordați timp ghidării interioare

Viața nu are întotdeauna un curs drept şi liniştit, chiar dacă toate acțiunile noastre sunt corecte. Aşa cum natura are anotimpuri, suişuri şi coborâsuri, tot aşa are şi viața. Menirea noastră ca ființe umane spirituale este să învățăm să iubim şi să iertăm, să experimentăm pacea interioară, să fim altruişti şi să avem compasiune pentru semenii noştri. Universul are foarte multe moduri de a ne învăța toate aceste lecții, între pereții acestei şcoli numite Pământ.

Reflecții asupra timpului şi intuiției

Problema cu timpul nu este că nu am avea destul la dispoziție, ci că el nu există - însă noi nu reuşim să înțelegem că nu există. Sună bizar? Ei bine, unii oameni sunt de părere că credința general acceptată, conform căreia timpul curge într-un singur sens, nu e decât un nonsens.

Unde este Einstein, când ai nevoie de el? Teoria relativității, emisă de el, este aceea care a pus mulți oameni pe gânduri, în esență, fizica modernă ne arată că timpul nu există numai într-un anumit loc si într-un anumit moment. Nu este ceva fix, un dat al sorții. Dar, pentru mulți parapsihici, aceasta nu e o idee nouă -inclusiv pentru cei ce au trăit cu mult înaintea lui Einstein (cum ar fi Nostradamus).

Acei parapsihici speciali, care pot călători pe axa timpului înainte şi

înapoi, vizualizând vieți anterioare sau prevăzând viitorul, de fapt, nu fac decât să acceseze această linie continuă a timpului, în locuri şi momente diferite. Evident, nu putem dovedi acest lucru - nu prin cuvinte, în orice caz. Matematicienii lucrează la această problemă, dar, până la găsirea soluției, cereți psihicului dumneavoastră să vi se dezvăluie.

Cum să grăbiți un eveniment pe care doriți să-l creați

„Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că ființele umane, prin schimbarea atitudinii interioare a mintii, pot schimba aspecte exterioare ale vieții lor", susține William James, psiholog şi filosof (1842-l910). Acesta este, cu siguranță, un bun motiv pentru existența unei voințe umane libere. De asemenea, relevă care e puterea minții.

Vizualizarea creativă e construită pe tipul de gândire al lui James. Dacă vă gândiți la ceea ce vreți să obțineți în viață, chiar puteți obține asta. Spre exemplu, dacă vă doriți o maşină nouă, imaginați-vă în acea maşină, conducând-o fericit şi salutându-vă prietenii în drum spre casă. Fiți conştient de faptul că această metodă funcționează doar dacă vă imaginați pe dumneavoastră în maşină. Căci dacă vă închipuiți doar o maşină goală, aşa vor rămâne lucrurile, iar visul va rămâne doar un vis.

Dincolo de cuvinte

Vizualizarea creativă e procesul prin care crearea unei imagini impulsionează obținerea rezultatului dorit. Această imagine este evocată adesea în timpul meditației sau a relaxării profunde.

Am descoperit că, dintre clienții mei, aceia care au în minte o imagine clară a ceea ce vor să obțină în viață, reuşesc să o facă mult mai repede, însă aceia care se simt nesiguri pe țelurile lor, care simt că nu le merită sau consideră că sunt de neatins, îşi încetinesc sau chiar stopează procesul de atingere a idealurilor.

Schițarea unei imagini care să descrie ceea ce vă doriți funcționează sub mai multe aspecte, în primul rând, vizualizarea trimite un semnal laturii dumneavoastră intuitive, cu privire la ceea ce vă doriți cel mai mult. După aceea, intuiția dumneavoastră poate acționa în sensul împlinirii visului. Dar nu vă aşteptați ca ea să facă toată treaba. Aici intervine ce-a de-a doua parte - acțiunea propriu-zisă.

Ceea ce aveți dumneavoastră de făcut este să vă concentrați asupra obiectivelor si apoi să acționați în baza impulsurilor intuitive. Acordați atenție fiecărui indiciu intuitiv care vă poate ajuta în împlinirea scopului. S-ar putea să simțiți deodată nevoia să sunați un prieten. Sunati-l! Ori s-ar putea să vă doriți subit să citiți o anumită carte. Citiți-o! Sau să discutați cu persoana care se află la coadă lângă dumneavoastră. Discutați! Acțiunea şi intuiția lucrează împreună pentru atingerea scopului. Nivelul intuitiv superior al minții dumneavoastră ştie cel mai bine de ce anume aveți nevoie ca să vă îndepliniți visul.

Similare vizualizărilor sunt *afirmațiile*. Aceste expresii verbale pozitive trimit, de asemenea, mesaje minții dumneavoastră, indicând ceea ce doriți să realizați. Atunci când alegeți o afirmație pozitivă, întotdeauna e recomandat să folosiți timpul prezent, pentru ca schimbările să se întâmple acum, mai degrabă, decât într-un viitor îndepărtat. Spre exemplu, spuneți: „Sunt receptiv față de intuiția mea şi pregătit să acționez conform înțelepciunii sale", mai degrabă decât: "Voi fi receptiv față de..."

Dincolo de cuvinte

Afirmațiile sunt enunțuri ce creează, prin repetare frecventă, o altă realitate sau un adevăr. Auzim destul de des de unele afirmații pozitive, pe care oamenii şi le tot repetă, pentru a-şi îmbunătăți situația. De reținut ar fi că şi gândurile negative, repetate în mod constant, funcționează în acelaşi mod, evident negativ.

Am folosit aceste două tehnici, vizualizările şi afirmațiile, pentru a-mi pune afacerea pe roate. Afirmația mea pozitivă era: „Am o afacere de citiri parapsihice, cu normă întreagă şi de succes." Vizualizarea includea o agendă plină de programări şi un robot telefonic plin de mesaje de la clienții mei - toate acestea într-un birou frumos, în care se afla un client zâmbitor. Ei bine, toate mi s-au întâmplat în realitate!

Încetiniți ritmul vieții

Probabil cunoaşteți şi dumneavoastră oameni care arată încrezători, organizați şi împăcați. Aceştia par a nu se enerva niciodată - nu par copleşiți de situații limită (precum defectarea calculatorului atunci când au de respectat un termen limită sau eşuarea în a-şi lua copiii de la şcoală în

timp util). Birourile lor nu necesită săpături arheologice pentru a găsi o bucată de hârtie. Care e secretul?

Cheia păstrării calmului constă în conştiinţa a ceea ce se întâmplă în planul general al vieţii, în jurul şi dincolo de individ, într-o criză sau în mijlocul unei perioade pline de frustrări, e bine să nu vă panicaţi, să vă opriţi o secundă şi să vă întrebaţi: „Ce trebuie să învăţ? Ce aş fi putut să fac şi ce pot face în viitor, pentru a evita repetarea unei astfel de situaţii?" Răspunsurile dumneavoastră pot include următoarele:

- *Să învăţ să spun „nu" lucrurilor care mă epuizează.*
- *Să mă focalizez asupra realizării lucrurilor care mă fac fericit în viaţă.*
- *Să reevaluez lucrurile de care am, într-adevăr, nevoie.*

Există două cărţi foarte populare, care vă pot ajuta să intraţi în contact cu aceste principii: *Simple Abundance: A Daybook ofComfort and Joy (Abundenţa simplă - o carte de zi cu zi despre alinare si bucurie)* scrisă de Sarah Ban Breathnach (Warner Books,1995) şi *Comfort Secrets for Busy Women (Secretele confortului pentru femeile ocupate)* a lui Jennifer Louden (Sourcebooks Trade, 2003). Ar mai fi şi site-ul lui Jennifer, de care noi ne-am ataşat mult: www.comfortqueen.com.

Iată, în cele ce urmează, un exerciţiu care vă va ajuta să încetiniţi ritmul de viaţă. Pentru a-l practica, trebuie să scoateţi din priză telefonul şi să vă desprindeţi de televizor - de ce nu, chiar acum?

Luaţi o foaie de hârtie sau folosiţi-vă jurnalul. Fără să vă gândiţi prea mult, notaţi rapid cinci experienţe care v-au epuizat, lăsându-vă complet lipsit de energie. Apoi, listaţi rapid cinci lucruri sau experienţe obişnuite, care v-au făcut să vă simţiţi fericit, energic şi focalizat.

Alegeţi una la întâmplare din prima listă şi imaginaţi-vă că vi se întâmplă în momentul de faţă. închipuiţi-vă exact impactul pe care l-ar avea asupra dumneavoastră. Vizualizaţi toate detaliile şi senzaţiile pe care întâmplarea respectivă le-ar genera.

Apoi descrieţi experienţa fericită. Dacă simţiţi nevoia să desenaţi, atunci formulaţi-vă răspunsurile prin intermediul imaginilor. Folosiţi cât de multe culori doriţi; puteţi folosi chiar şi fotografii din reviste, dacă asta vă e de ajutor.

Când aţi terminat şi cu prezentarea întâmplării pozitive, inspiraţi adânc. Spuneţi-vă că vă este permis să faceţi orice vă doriţi. Luaţi-vă faţă

de dumneavoastră înşivă angajamentul ca, în această lună, să faceţi tot posibilul pentru a avea mai multe astfel de experienţe fericite în viaţa dumneavoastră.

Acum, uitaţi-vă peste lista cu evenimente nedorite. Alegeţi una şi tăiaţi-o. Dacă vă face să vă simţiţi mai bine, elaboraţi un întreg desen deasupra ei, care să indice în mod clar că aţi eliminat total acea sursă de stres din viaţa dumneavoastră. A învăţa să spuneţi „nu" şi a vă stabili anumite limite poate fi foarte important în procesul dezvoltării puterii dumneavoastră intuitive. Dacă vă gândiţi bine, probabil, ştiţi exact ce tip de întâmplări vă secătuiesc de energie şi, probabil, ştiţi şi ce trebuie să faceţi pentru a le evita. Acum, luaţi-vă faţă de dumneavoastră înşivă angajamentul să faceţi tot posibilul ca să vă protejaţi de acea sursă de stres.

Uh! Nu vă simţiţi deja mai calm şi mai focalizat? Noi, cel puţin, ne simţim.

Păstrarea echilibrului vă ajută să trăiţi în prezent, să fiţi receptiv şi conştient de toate mesajele care vă sunt transmise, în final, veţi atinge un nivel al conştientei care vă va conecta în mod direct la acea forţă care este sursa vieţii şi a iubirii. Staţi pe aproape, pentru mai multe detalii despre legătura dintre intuiţia personală şi viaţa oamenilor (în capitolul 8).

Ce trebuie să reţineţi:

> Puteţi folosi informaţiile intuitive în orice aspect al vieţii.

> Învăţaţi să vă înţelegeţi propriul set de simboluri intuitive.

> A intra în contact cu propria intuiţie e un întreg proces - aveţi răbdare.

> Schimbarea perspectivei asupra timpului vă ajută să deţineţi controlul.

Partea a III -a
Trup, minte şi spirit

Mulți oameni cred că toate aceste abilități parapsihice sunt situate numai la nivelul minții, însă trebuie să ştiți că trupul joacă, şi el, un rol foarte important. Desigur, creierul se află situat în trup. Şi tindem să credem că mai există şi altceva, care conectează trupul cu mintea şi le dă putere amândurora: spiritul.

Partea a III-a vă vorbeşte despre conexiunile şi interacțiunile dintre trup, minte şi spirit. Vom vorbi despre forța vieții, cea care constituie fundamentul şi care motivează tot ceea ce există. Această forță vă ajută să vă vindecați şi să evoluați. Vă vom recomanda metode de a vă consolida accesul fizic, mintal şi spiritual la această forță puternică şi pozitivă, menită să vă ajute de-a lungul drumului pe care îl aveți de parcurs.

Capitolul 8
Forța vieții

În acest capitol:
>Conexiunea trup-minte-spirit
> Fluxul energetic în Orientul Antic
> Cum vă vorbeşte trupul
> Aura dumneavoastră - energie luminoasă
> Încrederea în sursele naturale de cunoaştere

Toți acei guru antici care au trăit în Orient ştiau, cu milenii în urmă, ceea ce vesticii au început să învețe abia cu câteva decenii în urmă: trupul este direct legat de minte, emoții şi spirit.

Acum câțiva ani nu era cazul, însă în momentul de față cei mai mulți americani acceptă ideea că stresul poate cauza boli, în timp ce exercițiul fizic şi alimentația corectă pot îmbunătăți starea de sănătate. Studiile au demonstrat veridicitatea acestor lucruri şi i-au determinat atât pe medici, cât şi pe nutriționiştii tradiționaliști să îmbrățişeze, în sfârşit, aceste concepte, între timp, cercetătorii medicinei alternative continuă să descopere „noi" legături între trup, minte şi spirit, în câțiva ani, aceste idei „radicale" vor fi, probabil, acceptate ca reprezentând înțelepciune tradițională şi promovate de către instituțiile din domeniul sănătății, în acest capitol, vom arunca o privire asupra modului în care mintea interacționează cu trupul şi vom vedea unde anume intră în acțiune psihicul dumneavoastră.

Vestul întâlneşte Estul

„Mintea şi trupul sunt un întreg inseparabil", spune Deepak Chopra în bestseller-ul său, *Ageless Body, Timeless Mind (Trupul fără vârstă, mintea fără timp),* reeditat în anul 1998 la Three Rivers Press. Născut la New Delhi, India, dr. Deepak Chopra e un medic foarte apreciat, specializat în endocrinologie, care a atras atenția a numeroşi americani asupra metodelor alternative de însănătoşire, prin intermediul cărților sale foarte populare (a scris peste 35!) şi prin numeroasele apariții la televizor.

Sunteți conștient?

Termenul „maladie” *(disease*- Ib. engl.) a devenit foarte popular în ultimii ani. Interesant este faptul că el a fost folosit prima oară de Morman Vincent Peale, preot și autor al cărții *The Power of Positive Thinking,* apărută la Simon & Schuster, în anul 1947 *(Puterea gândirii pozitive,* editată în limba română la Curtea Veche Publishing, în 2006). Ideea din spatele termenului era că bolile trupului sunt legate de stările spirituale și emoționale care ne afectează, în cartea *You Can Heal Your Life (îți poți vindeca viața),* reeditată în anul 1999 la Hay House, Louise Hay susține ideea importantei conexiuni dintre minte și trup. Autoarea arată cum, de multe ori, ideile mărginite şi convingerile limitative ale oamenilor reprezintă chiar cauzele bolilor lor. Ea spune: „Gândurile pe care le gândim şi vorbele pe care le rostim sunt cele care creează experiența personală.”

Deepak Chopra este el însuşi un exemplu grăitor al apropierii culturii estice de cea vestică. Rădăcinile sale orientale l-au ajutat în învățarea multora dintre vechile tehnici folosite de guru indieni, în particular, eforturile sale au fost dedicate studierii uneia dintre cele mai înalte forme de însănătoşire - *medicina ayurveda.* Termenul *ayurveda* provine din combinația a două cuvinte de origine sanscrită: *ayur* care înseamnă „viață” şi *veda* care înseamnă „cunoaştere”. Din cele două, obținem sintagma „cunoaştere a vieții”. Apropierea lui Chopra de medicina şi cultura occidentală a facilitat procesul de transpunere a unor idei orientale abstracte în concepte occidentale uzuale. Aşadar... care este mesajul cu privire la legătura minte-trup?

Dincolo de cuvinte

Medicina ayurveda este cel mai vechi sistem de însănătoşire naturală din câte se cunosc până acum, dar e mai mult decât o ştiință medicală. Are mare legătură cu atenta observare a naturii şi a conexiunii acesteia cu omul, prin intermediul meditației. Această practică a formulat adevăruri spirituale care au fost transmise de la guru la discipoli încă de acum 5000 de ani.

Accesarea surselor antice de energie

Ideea centrală a multor filosofii spirituale antice - inclusiv a celor

care au legătură cu creştinismul, iudaismul şi credinţele amerindiene - e aceea că o forţă universală a vieţii însufleţeşte tot ce există, traversând fiecare persoană. Ea umple atât corpul, cât şi mintea şi generează energia de care oamenii au nevoie în viaţă. Datorită faptului că această vastă forţă se deplasează în mod continuu prin oameni, tot ea îi şi conectează (trupeşte, intelectual şi spiritual, ca un tot unitar) cu nesfârşita forţă universală a vieţii, care însufleţeşte toate lucrurile din jur. Din acest punct de vedere, yoghinii şi budiştii au dreptate când spun: „Tot înseamnă unul." (Sună cam ca replica din *Cei trei muşchetari!)*

Chi-ul Chinei

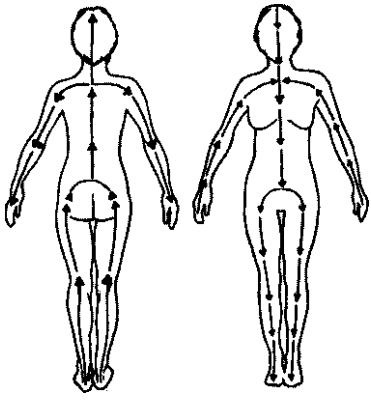
Medicina chineză antică denumeşte această energie universală care curge prin trup *chi.* Chi-ul curge prin organele vitale, prin oase, flux sangvin şi prin alte segmente ale trupului, în cadrul unei reţele de căi numite *meridiane.* Organismul uman conţine 14 meridiane majore, fiecare dintre ele trecând prin mai multe părţi ale corpului.

Cu toate că chi-ul nu poate fi văzut, măsurat sau testat, vindecătorii îl pot direcţiona prin corp acolo unde este nevoie. Conform acestei tradiţii, prea mult sau prea puţin chi într-o anumită parte a corpului (situaţie creată de un blocaj al fluxului de chi) poate genera stres şi, în final, apariţia bolii. Unii vindecători folosesc tehnici precum acupresiunea sau acupunctura, pentru a elibera excesul de energie care se colectează în anumite puncte specifice ale meridianelor. Prin eliberarea şi redirecţionarea curgerii chi-ului prin corp, ei reuşesc să echilibreze excesul, blocajele sau acumulările de stres.

Dincolo de cuvinte

Conform medicinei chineze antice, chi reprezintă forţa vitală a corpului. Japonezii o numesc *ki.* Meridianele sunt căi ce poartă chi-ul prin tot corpul uman.

Conform principiilor străvechii practici chineze numite QiGong, cunoscută şi sub numele de chi kung, curgerea energiei „qi" sau „chi" prin corp este facilitată de executarea anumitor mişcări - exerciţii de respiraţie şi manipulare a punctelor de presiune. Chi curge prin organele vitale ale corpului, oase, flux sangvin şi alte părţi, în cadrul unei reţele de căi.



Prana yoghinilor – echilibrați-vă ckakrele

În India, cuvântul *prana* este folosit referitor la acea energie care curge prin întreg organismul, la fel şi prin întreaga materie a Universului. Nu este o formă a conştiinței sau a spiritului, ci o formă a energiei pure, ce animă atât mintea, cât şi trupul. Similară chi-ului chinezesc, prana se mişcă pe anumite trasee prin trup.

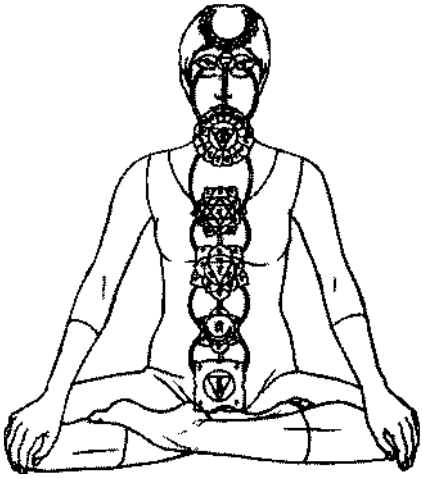
Din punctul de vedere al unui yoghin, prana curge prin 10 curenți (sau căi) numite *nadis.* Cele mai importante trei nadis-uri sunt poziționate de-a lungul coloanei vertebrale. Atunci când inspirați, una dintre aceste căi coboară prana până în partea din dreapta-jos a coloanei vertebrale. Iar când expirați, o alta urcă prana până în partea din stânga-sus a coloanei. Mişcarea pranei între cele două părți creează un curent care, în final, va conduce prana în afara coloanei vertebrale. Cele şapte chakre (pe care le-am prezentat în capitolul 4), sunt centre majore de energie, poziționate de-a lungul acestui traseu.

D incolo de cuvinte

Conform tradiției yoghine din India, prana este o formă de energie ce animă întreaga materie, inclusiv corpul uman. Nadis sunt numite căile pe care le parcurge energia psihospirituală, căi despre care se consideră că funcționează ca nişte curenți de energie vibrațională.

Cele şapte chakre din yoga sunt centre de energie.

De ce vă spunem toate aceste lucruri? Deoarece credinţele antice referitoare la modul în care curge energia prin corp corespund manierei în care ştiinţa medicală modernă priveşte deplasarea mesajelor de-a lungul sistemului nervos. Nu e chiar o bagatelă, nu-i aşa?



Conexiunile sistemului nervos

Revistele şi jurnalele medicale din ziua de azi sunt pline de studii care arata cum stările noastre mentale sunt direct legate de condiţia fizică. Deşi această idee a fost cu timpul acceptată, există mai multe teorii privitoare la modul în care operează procesul minte-trup, chiar şi în cadrul domeniului sănătăţii alternative sau al vindecării parapsihice.

Iată o privire de ansamblu asupra opiniilor pe care le au parapsihicii moderni şi cercetătorii psi-ului despre ceea ce se întâmplă între minte şi trup. Unii sugerează că acel câmp care înconjoară trupul e compus din informaţii despre trup şi despre ceea ce i s-a întâmplat acestuia. Informaţia e stocată în căi ale corpului care transcend creierul (contrar ideii că acesta stochează singur întreaga memorie). Iar această memorie a trupului se regăseşte în fiecare celulă în parte.

SOS, Intuiţia!

Vreţi să aflaţi mai multe despre interacţiunea minte-trup? Căutaţi cartea doamnei Mona Lisa Schulz - *Awakening Intuition (Trezirea intuiţiei),* Three

Rivers Press, 1999. în ea ne sunt oferite observațiile personale ale autoarei, în calitate de neuropsihiatru, neurolog şi un foarte apreciat parapsihic în domeniul medical.

Având titlul de doctor în medicină, Mona Lisa Schulz este atât neuropsihiatru, cât şi neurolog şi parapsihic medical. Schulz e un puternic susținător al ideii că memoria rezidă în întreg organismul. Ea explică, de asemenea, cum anumite situații emoționale cauzează eliberarea de substanțe chimice care călătoresc prin organism (inclusiv prin creier). Aceste elemente chimice îşi lasă amprenta asupra moleculelor ce alcătuiesc țesutul unui organ al corpului. Dr. Schulz admite că anumite chestiuni emoționale asociate cu anumite situații pot lăsa urme în diferite zone ale organismului, corespunzătoare celor şapte chakre (sau centre de energie emoțională), ce aparțin tradiției răsăritene antice. Următorul tabel vă arată maniera în care anumiți factori emoționali corespund anumitor zone ale corpului.

Centre emoționale	Zone ale corpului	Aspecte personale
Primul	Sânge, oase, şolduri, coloană vertebrală, imunitate	Probleme familiale, susținere, securitate.
Al doilea	Pelvis, mijloc, organe sexuale	Relații, motivații
Al treilea	Stomac, tract gastrointestinal.	Imagine de sine, slujbă.
Al patrulea	Inimă, plămâni, sâni	Exprimare emoțională, parteneriat.
Al cincilea	Ceafă, gât	Exprimare personală
Al şaselea	Ochi, urechi, nas, gât, creier.	Percepție, gândire, moralitate.
Al şaptelea	Muşchi, gene, țesut conjunctiv	Scop în viață, conştiință a divinității.

Dr. Schulz evidențiază ideea că simptomele fizice ale bolii pot reprezenta, de fapt, binecuvântări. Ele sunt semnale ale laturii noastre intuitive, care ne amintesc că trebuie să fim atenți la o situație emoțională ce trebuie rezolvată. Schulz e de părere că aceste chestiuni emoționale

trebuie neapărat tratate cu atenție, pentru a le fi permisă deplasarea normală prin corp, care e preferabilă blocării în anumite zone. Sună foarte asemănător modului în care curge chi, nu-i aşa?

Cum transmite mesaje relația minte-trup

Corpul nostru are un limbaj intuitiv care ne transmite mesaje într-o varietate de moduri, inclusiv prin senzații fizice, emoții, vise, viziuni şi simptome de boală. Am discutat în capitolul 4 despre senzațiile şi emoțiile fizice ca formă de clarviziune şi vom discuta mai multe despre vise şi viziuni în capitolele care urmează. Aşa că, acum, e şansa noastră de a explora simptomele maladive ca fiind semnale ale corpului în legătură cu ceea ce se întâmplă de fapt în organism, din punct de vedere emoțional şi spiritual.

Atunci când parapsihicii medicali oferă citiri, ei accesează informații despre condiția unui client. Ceea ce, de regulă, include dileme emoționale legate de anumite dificultăți fizice. Totul depinde foarte mult de maniera în care fiecare primeşte informații, pentru că fiecare parapsihic medical receptează informația în mod diferit. Spre exemplu, Mona Lisa Schulz vede o imagine clară a locului care are probleme, exact cum apare acesta în organismul clientului. Pe de altă parte, Caroline Myss, autoare şi parapsihic medical, vede o lumină sau un câmp de energie ce înconjoară pacientul, cu câteva zone întunecate ce marchează locurile cu probleme. (Dacă ați citit despre aceste lucruri, vă gândiți acum, probabil, la aure. Vom discuta despre acest tip de energie a corpului ulterior, în acest capitol).

SOS, Intuiția!

Edgar Cayce, faimosul vindecător activ în prima jumătate a secolului al XX-lea, a păstrat note ale şedințelor ținute cu peste 30.000 pacienți - din care cei mai mulți veneau de foarte departe, în timpul fiecărei şedințe de vindecare, Cayce intra într-o stare de transă; apoi, latura lui inconştientă începea să pună diagnostice, rostind cuvintele: „Da, putem vedea trupul." El şi-a atribuit abilitatea de a diagnostica cu atâta acuratețe capacității de a vedea celulele fiecărui pacient ca fiind conştiente. Fiecare celulă îi comunica lui Cayce (prin mintea sa inconştientă) ce anume provoca starea de boală.

Aceşti oameni au muncit din greu pentru a-şi dezvolta îndemânările miraculoase de a citi informaţiile transmise de corp - şi o puteţi face şi dumneavoastră! Puteţi începe prin a asculta ceea ce vă spune propriul corp. Mai întâi, veţi înţelege multitudinea de feluri în care corpul vă trimite mesaje, apoi veţi şti ce anume să căutaţi. Iată, în continuare, câteva moduri diferite (şi, poate, surprinzătoare) în care corpul vă vorbeşte.

O bătaie a inimii

Inima este mai mult decât un muşchi ce pompează sânge. Cercetările au arătat că inima are un minicreier al ei, un sistem inteligent, care ajută la determinarea efectului pe care reacţiile mentale şi emoţionale le au asupra sănătăţii omului. Sistemul funcţionează printr-o serie de neuroni şi nervi localizaţi în inimă, ce transportă impulsurile între inimă şi creier.

Legătura dintre inimă şi creier e o şosea cu două sensuri: inima primeşte semnale de la creier (sistemul nervos central) şi viceversa. Atunci când sunteţi calm, inima trimite un semnal ritmic, stabil, constant, creierului. Când deveniţi tensionat, speriat, (în special, în cazul unui pericol iminent), semnalele inimii devin şi ele dezordonate, iar creierul receptează aceste semnale tulburătoare, punând întregul organism în alertă, în acest fel, inima controlează de fapt cortexul cerebral, care este responsabil de evoluatele funcţii mentale, organice şi perceptive.

Luând în considerare faptul că inima îşi are propriul minicreier, e uşor de imaginat că şi celelalte organe au, fiecare, câte un creier al lor. Cu siguranţă, pielea dispune de un sistem pentru recepţionarea semnalelor şi transmiterea mesajelor prin corp, spre creier. Aşa că, încercaţi să fiţi atent la ceea ce gândeşte corpul şi la acele gânduri pe care încearcă să le transmită creierului central.

Aveţi încredere în ceea ce ştie trupul dumneavoastră

Cu toţii avem câte o zonă în trup pe care eu o numesc „sistem intuitiv de avertizare timpurie". Este acel simptom fizic sâcâitor, care ne spune că ceva e în dezechilibru în viaţa şi corpul nostru. De obicei, e ceva minor, ca o uşoară durere de stomac, un muşchi tensionat sau o durere de cap. Este modul prin care corpul ne spune: „Atenţie! Sunteţi suprasolicitat. Fiţi precaut!"

Căi încurcate

A învăța să recunoașteți mesajele pe care propriul corp vi le trimite este un mod deosebit de a vă ține la curent cu problemele pe care le aveți, înainte ca acestea să ia amploare. Dar nu ignorați problemele urgente, în ideea că intuiția vă va spune ce trebuie să faceți. Puterea intuitivă funcționează numai alături de gândirea rațională. Așa că, fiți atent când vine vorba de o urgență medicală. Și nu uitați să vă faceți examinări medicale regulate!

Iată felul în care sistemul meu de alertă în privința stării de sănătate funcționează și iată cum am învățat să-l stăpânesc. „Sistemul de avertizare timpurie" este reprezentat - pentru mine - de o durere de cap. În trecut, aceste dureri mă copleșeau. Trebuia să îmi anulez toate ședințele din ziua respectivă, pentru că durerea era insuportabilă. Datorită credinței mele că simptomele fizice sunt, de cele mai multe ori, mesaje legate de ceva care nu funcționează bine, m-am decis, în final, să acord atenție intuiției corpului meu.

Într-o zi, când am simțit un început de migrenă, am luat loc și am meditat. Mi-am imaginat că îi puteam da durerii din capul meu o voce și m-am hotărât să o ascult. Spre surprinderea mea, am primit o mulțime de informații: „Faci tot timpul prea mult. Trebuie să o iei mai ușor. Nu trebuie să faci tu chiar tot. Uneori, poți să te bazezi și pe ceilalți. Nu trebuie să fii întotdeauna puternică!" Era adevărat. Sunt un om de acțiune, îmi place să accept provocări și să realizez lucruri mari. Și nu îmi cunosc întotdeauna limitele. Eu sunt, de obicei, independentă în cel mai înalt grad, așa că am dificultăți în a cere ajutorul cuiva. Această experiență a fost prima în care am făcut legătura între toate aceste idei și durerile mele de cap.

Știu acum că trebuie să dau atenție primelor semne de durere de cap. De fiecare dată, mă întreb imediat două lucruri:

> La ce anume pot să renunț acum?
> Ce pot face ca să mă dezvolt?

Nu pot spune că durerile de cap sunt chiar de domeniul trecutului, dar frecvența și intensitatea lor a scăzut considerabil. Și, odată cu ele, și nivelul meu de stres!

Acum, acordați-vă un moment pentru a dialoga cu propriul trup. Inspirați și expirați. Simțiți vreo durere sau vreun disconfort? Notați-vă

orice senzație imediat. Ce ar putea să însemne senzațiile fizice pe care le-ați simțit? în momentul de față, la ce anume puteți renunța? Ce puteți face, pentru a vă îngriji?

Cu toții trebuie să reținem că boala sau disconfortul nu sunt duşmani ai noştri. Dar ar putea avea rolul de mesaje, trimise de ghidul nostru intuitiv, care încearcă să ne atragă atenția. O maladie poate fi un incredibil dar făcut de inteligență, ca să ne poată conduce spre o altă cale.

Aurele

Atunci când energia dătătoare de viață curge fără piedici, toate vă merg bine. însă când nu se întâmplă acest lucru, fiecare aspect al vieții dumneavoastră se poate dezechilibra. Înțelegerea acestei energii şi a modului în care curge este un pas important în crearea unei vieți armonioase. Mulți practicanți ai medicinei alternative, dintre care unii se numesc bioenergeticieni, lucrează cu energia-forță a vieții. Unii o pot simți (ca formă a percepției extrasenzoriale), alții o pot vedea (ca formă a clarviziunii). Câmpul de energie care înconjoară fiecare organism viu se numeşte *aură*.

Ce este şi ce nu este o aură

Dicționarul Webster defineşte aura ca fiind „o calitate sau atmosferă universală, emanată de o persoană, un loc sau un obiect". În limbaj parapsihic, aura este câmpul vibrant de energie (adesea perceput ca fiind lumină), ce pulsează în jurul şi în interiorul corpului uman, în fiecare clipă. În transpunerea imagistică a evenimentelor sacre, ați văzut, probabil, aurele ca fiind nişte cercuri pictate în jurul capetelor sfinților.

În esență, aura este o atmosferă luminoasă ce înconjoară tot ceea ce are viață. Mulți oameni sunt de părere că această energie vizibilă intră şi iese din corp prin vârtejurile chakra. Cu cât vă apropiați mai mult de un corp, cu atât devine mai densă şi, prin urmare, mai perceptibilă. Aura şi energia ei se extind, de asemenea, şi în exterior, în toate direcțiile.

Mulți oameni cred că acest câmp din jurul trupului este unul electromagnetic, care ar putea chiar să conducă electricitatea, prin apa pe care o conține organismul. Nu numai că înconjoară corpul, dar acest câmp vă şi protejează şi vă ajută să simțiți sentimentele celorlalți, permițându-le

şi lor să intre în contact cu dumneavoastră. Aura poate fi percepută atât prin trăiri, cât şi senzorial sau vizual.

Dincolo de cuvinte

O aură este câmpul alcătuit din energie electromagnetică ce pătrunde şi înconjoară fiecare organism, viu sau nu. Cuvântul vine din grecescul *avra,* care înseamnă „adiere".

Unii oameni sunt dotaţi pentru a vedea mai uşor aura, în vreme ce alţii o pot simţi emoţional sau tactil mai uşor decât ceilalţi. Dar chiar şi cei care par a nu avea o înclinaţie naturală pentru a percepe aurele, pot învăţa cum să o facă - prin exerciţii. De aceea, am pregătit câteva în acest capitol, destinate a vă ajuta să vedeţi sau să auziţi propria aură. Dar, mai întâi, haideţi să vedem ce *nu* este o aură.

Există două iluzii optice, care sunt adesea confundate cu aurele. Acestea sunt petele mobile întunecate de pe retină (aşa-numitele muşte zburătoare) şi imaginile persistente. Primele arată ca nişte puncte distincte, conectate între ele prin linii subţiri. Acest fenomen apare, de obicei, atunci când ochiul a fost supus unei lumini puternice, cum e cea solară, în esenţă, nu e vorba decât de celule moarte ce plutesc în jurul ochilor dumneavoastră, evidenţiindu-se pe un fundal luminos.

Imaginile persistente apar după ce vă uitaţi îndelung la un lucru. Spre exemplu, dacă vă uitaţi fix la o persoană pentru o perioadă lungă de timp, după care vă mişcaţi brusc ochii spre altceva, s-ar putea să vedeţi zăbovind forma persoanei respective, adesea în stranii culori fluorescente. E posibil să fiţi tentat să credeţi că aţi avut o revelaţie parapsihică fulgerătoare, însă nu e cazul să vă bucuraţi încă. În momentul în care veţi vedea o aură, veţi şti cu certitudine că, într-adevăr, asta vi s-a întâmplat.

Cum să vedeţi o aură

Pentru a începe să vedeţi aure, trebuie să vă antrenaţi ochii să vadă în circumstanţe ideale. Spre exemplu, mulţi oameni găsesc că le este mult mai uşor să înveţe, atunci când persoana a cărei aură încearcă să o vadă are în spate un perete alb, gol. De asemenea, aurele sunt mai bine conturate în jurul capului, aşa că acela este locul de unde ar trebui să vă începeţi exerciţiul. Mai târziu, veţi ajunge să vedeţi aura din jurul întregului trup.

Pentru început, ar trebui să practicați tehnici simple (cum sunt cele care urmează) şi abia mai târziu să încercați să aplicați ceea ce ați învățat, pentru a vedea aurele în întregime. Iată, pentru început, un exercițiu.

Exercițiu pentru câmpul energetic

1. Aşezați-vă într-o poziție relaxată, într-o cameră întunecată. Nu aprindeți luminile, dar nu vă temeți dacă vreun firicel de lumină pătrunde pe geam sau pe sub uşă.

2. Țineți palmele la o distanță 20 cm de față. Poziționați-le una în fața celeilalte, la o distanță între 2 şi 12 cm una de alta. Priviți peretele din spatele mâinilor dumneavoastră; evitați să vă uitați direct la mâini. Apropiați-le şi îndepărtați-le una de alta (ca şi cum ați bate din palme), mărind şi apoi micşorând spațiul dintre ele, în mod repetat. Observați o energie ce ia naştere între mâinile dumneavoastră? Se prea poate să vedeți o lumină, să simțiți un puls sau o gâdilătură. Aceasta este aura sau câmpul dumneavoastră energetic.

3. Acum întindeți una din mâini la nivelul pieptului şi întoarceți-o cu palma în sus, ca şi cum ați căra o tavă. Poziționați cealaltă mână la o distantă de 25 cm deasupra antebrațului opus, cu palma în jos. Lent, apropiați mâna de braț. Fiți atent la senzațiile pe care le resimte mâna. Se schimbă ceva, pe măsură ce o apropiați de braț?

Atunci când vă veți vedea aura, veți realiza că este formată din mai multe culori. Mulți oameni emit, cu precădere, anumite culori în aurele lor; totuşi, aceste culori pot varia în funcție de stările de spirit de moment. Spre exemplu, o persoană fericită poate avea o aură cu tendințe de galben luminos, dar aceasta poate deveni temporar roşie, dacă persoana se enervează brusc. O altă persoană poate avea o aură într-adevăr roşie, ceea ce înseamnă că se enervează adesea. Dacă aura cuiva are pete închise la culoare într-o anumită zonă, poate înseamnă că acea persoană suferă de o boală localizată în acea zonă.

S.O.S. Intuiția!

Barbara Brennan este vindecător, profesor, autor, fizician şi o autoritate în domeniul sănătății. Dacă doriți să aflați mai multe despre aure, chakre şi altele, consultați cartea sa, considerată clasică - *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field (Mâini luminoase - un ghid*

pentru însănătoşire prin câmpul energetic uman), reeditată la Bantam, în 1993. Şi dacă, realmente, vreți să aflați mai mult de atât, contactați Şcoala de Vindecare Barbara Brennan, cu sediul în East Hampton, New York, înființată special pentru a instrui oamenii ca să devină vindecători. Puteți afla mai multe despre această şcoală din site-ul www.barbarabrennan.com

Ce semnificație au culorile

În corpul uman se întâlnesc şapte centre majore de energie, care corespund chakrelor. Fiecare centru e considerat a fi un vârtej energetic, ce vibrează şi împrăştie energie. Aurele rezultă prin iradiere, din aceste energii. Vindecătorii experți în bioenergie, cum e Barbara Brennan, consideră că aura are o structură particulară, ce corespunde formei şi dimensiunii unui corp. Doamna Brennan poate vedea benzi de frecvență diferit colorate, ce radiază prin şi din corp pe şapte niveluri, corespunzătoare chakrelor.

Similar teoriei elaborate de Mona Lisa Schulz - cum că anumite aspecte emoționale şi de viață corespund celor şapte sisteme organice - bioenergeticienii sunt de părere că fiecare dintre cele şapte niveluri energetice ale aurei corespunde câte unui aspect al vieții. Următorul tabel vă oferă un scurt rezumat asupra culorilor aurice, asupra originii lor şi asupra acelor aspecte ale vieții pe care le reprezintă.

Culoarea aurică	***Chakra/Centrul***	***Aspecte ale vieții corespunzătoare culorii***
Roşu	Baza coloanei vertebrale	Senzație fizică, supraviețuire, tărie
Oranj	Zona sacrală	Emoții personale: sexualitate, creativitate şi vindecare
Galben	Plexul solar	Stare mentală: gânduri personale de putere, furie sau ostilitate
Verde	Inima	Interacțiune cu ceilalți: dragoste şi armonie
Albastru	Gâtul	Comunicare, expresivitate şi judecată
Indigo	Fruntea	Viziune interioară, înțelepciune şi percepție
Violet	Creştetul capului	Scop divin: destinul

Cu toate că aceste culori corespund celor şapte centre chakra şi aspectelor de viață legate de ele, aura nu este văzută ca un şir de linii orizontale care încep din vârful capului şi se îndreaptă către picioare. Mai

degrabă, ele înconjoară corpul în cercuri concentrice, similare foilor de ceapă. Atunci când citesc o aură a cuiva, unii experţi sunt de părere că fiecare inel care iradiază dinspre trup exprimă câte un aspect distinct al acelei persoane.

Citirea aurelor

A învăţa să citiţi şi să interpretaţi aurele aduce multe beneficii pragmatice. Puteţi primi impresii despre o persoană numai uitându-vă câteva clipe la ea. Ţine acea persoană multă furie ascunsă în sine, fiind caracterizată de o aură roşie? Sau are o aură albastră, lucru ce indică faptul că e, în general, calmă şi optimistă?

Puteţi practica arta pe care abia aţi descoperit-o prin efectuarea unor citiri rapide ale oamenilor pe care îi întâlniţi pentru prima oară. După ce ajungeţi să aflaţi mai multe despre ei, verificaţi dacă impresiile primite la prima vedere au fost corecte. Veţi învăţa că aura fiecărei persoane are umbre şi culori variabile. Dacă cineva are o aură mată sau întunecată, acea persoană e, probabil, deprimată şi negativistă, în caz contrar, dacă vedeţi o persoană cu o aură strălucitoare, luminoasă, puteţi presupune că acea persoană e, în general, optimistă şi încrezătoare, încercaţi pe cont propriu! Următorul exerciţiu vă va determina să începeţi.

Exerciţiu de citire a aurei

1. Găsiţi un partener şi rugaţi-l să se aşeze în faţa dumneavoastră, cu spatele la un perete alb sau vopsit în culori foarte deschise.
2. Observaţi-vă prietenul cu ochi semi-focalizaţi. încercaţi să evitaţi a vă uita direct la el. în schimb, direcţionaţi-vă privirea către peretele din spatele lui. Fiţi atent la conturul corpului său, care e încadrat în câmpul său energetic.
3. Rugaţi-vă prietenul să se mişte încet. Vedeţi culorile mişcându-se odată cu el?
4. Fiţi atent la orice culoare văzută. Pe întreg corpul vor apărea mai multe culori. (Notă: Unele persoane *simt* sau *percep* culorile, mai degrabă, decât le văd.)
5. Spuneţi-i prietenului dumneavoastră ce culori aţi interceptat.
6. Interpretaţi ceea ce aţi văzut, folosind tabelul precedent. Observaţiile dumneavoastră au sens pentru persoana respectivă, bazându-se pe ce ştie

aceasta despre sine?

Nu renunțați, chiar dacă nu reuşiți din prima încercare. Amintiți-vă că şi abilitatea de citire a aurelor poate cere timp şi exercițiu pentru a se forma. Ați putea aştepta un moment mai potrivit, pentru a încerca din nou. Anumiți bio-energeticieni percep câmpurile magnetice numai atunci când accesează o stare meditativă. Poate că această metodă va funcționa şi pentru dumneavoastră. Nu vă temeți să încercați orice credeți că vi s-ar potrivi.

S.O.S. Intuitia!

Puteți afla foarte multe lucruri despre dumneavoastră înşivă încercând o simplă citire a propriei aure, folosind oglinda. Stați în fața oglinzii, cu ochii semi-focalizați şi fiți atent la orice culoare care apare în jurul dumneavoastră.

Desenarea aurelor

După ce veți fi căpătat o perspectivă mai detaliată asupra citirii aurelor, s-ar putea să nu vreți să vă opriți aici. Mai degrabă, veți dori să notați orice informatic interceptată; aşa că e mai bine să desenați imediat ceea ce vedeți.

O tehnică ar consta în desenarea unui cerc sau a unui oval, care să sugereze ființa umană. Separați partea superioară a cercului, reprezentând capul omului. Partea inferioară va reprezenta restul corpului. Pentru că, probabil, veți vedea cel mai bine aura din jurul capului, ar trebui să începeți desenul de sus. După ce ați terminat, analizați-vă desenul şi interpretați-l conform tabelului anterior, potrivind culorile cu problemele cu care se confruntă persoana.

O altă tehnică ar fi să încercați să folosiți acuarele şi să pictați trupul persoanei respective, cu acea culoare pe care o simțiți ca fiind a aurei. Această metodă merge bine pentru oamenii care simt aura, fără să o vadă. Mintea dumneavoastră inconştientă poate funcționa prin propria creativitate, revelându-vă culorile percepute, deşi invizibile, încercați această metodă cu un prieten apropiat, pentru a vă simți confortabil atunci când veți verifica răspunsul.

Să vă însuşiți abilitatea de citire a aurelor este un mod senzațional de a intra în legătură cu energiile naturale ce curg prin şi în jurul corpului

dumneavoastră. Perceperea acestor energii vă poate deschide în față niveluri cu totul noi de înțelegere. Vă poate ajuta să înțelegeți legăturile care există între fațetele personalității unei persoane, ce formează un întreg - trupul, gândurile, emoțiile şi spiritul, înțelegându-vă propria aură veți înțelege, mai apoi, cum şi unde vă situați în vasta rețea energetică ce înconjoară planeta Pământ.

Încred eți-vă în ceea ce ştie Pământul- forța vitală a naturii

Conform înțelepților antici, care au înțeles cum stau lucrurile cu energia vieții (sau forța vieții - chi), fiecare dintre noi se naşte cu o anumită cantitate de energie. Ne putem reîncărca bateriile prin interacțiunea cu pământul, soarele, aerul, mâncarea, băutura şi relațiile pozitive cu ceilalți.

Contactul cu aceste forțe naturale ne ajută să construim o legătură cu ele şi cu locul nostru în Univers. Acest lucru ne ajută să devenim mai conectați şi mai atenți la informația din jurul nostru. Putem lua energie şi înțelegere din ceea ce oferă pământul şi putem, în schimb, să eliberăm rugăciuni şi gânduri de recunoştință pentru locul pe care îl ocupăm în marea schemă a lucrurilor, în limbajul yoghinilor, această recunoştință ar putea fi numită „iubire".

Acum că am aruncat o privire mai atentă asupra modului de funcționare a trupurilor noastre în relație cu mințile şi cu mintea universală, ce vom face cu toate aceste informații? Capitolul 9 ne va explica fundamentele vindecării, ceea ce ne va conduce ulterior la căutarea unor noi căi de a ne folosi energia intuitivă - atât pentru a-i ajuta pe ceilalți, cât şi pentru a ne ajuta pe noi înşine.

Ce trebuie să rețineți:

> Medicina orientală păstrează multe tradiții, ce reflectă lucruri pe care ştiința modernă abia le descoperă cu privire la corpul omenesc.

> O forță vitală de energie curge prin tot ce există, conectându-ne mințile şi trupurile.

> O manifestare sănătoasă a emoțiilor noastre corespunde unei curgeri libere a energiei vitale prin corpul nostru.

> Puteți învăța să percepeți aurele şi să interpretați culorile în care acestea apar.

> Condiția fizică a corpului nostru ne poate da informații despre starea emoțională.

Capitolul 9
Puterea parapsihică de vindecare

În acest capitol:

> Vindecarea începe din interior spre exterior
> Ce cred oamenii de ştiinţă despre rugăciune
> Accentuarea aspectelor pozitive
> Deplasarea acelei energii care semnifică forţa vieţii în contact cu latura sacră

Cu toţii avem acces la remarcabila sursă de energie a Universului. Parapsihicii care au un simţ puternic în ceea ce priveşte această energie sunt capabili să lucreze cu ea în multe moduri şi pe multe niveluri. Ei văd că energia există pentru fiecare în parte - în trup, în minte şi în spirit. Cu puţină ghidare, şi dumneavoastră vă puteţi simţi propria energie şi puteţi învăţa să o echilibraţi în interiorul sinelui. Puteţi începe să vă îmbunătăţiţi fluxul energetic, să vă alinaţi sinele şi să creaţi armonie în tot ceea ce vă înconjoară. Acesta este unul dintre primii paşi în vindecarea parapsihică, ce constituie subiectuj principal al acestui capitol.

Vindecarea are loc pe mai multe niveluri şi poate lua diverse forme. Vindecarea prin credinţă, spre exemplu, depinde foarte mult de încrederea pacientului în puterile vindecătorului de a media relaţia dintre el şi Dumnezeu. Vindecarea parapsihică cere ca vindecătorul *să facă* ceva fizic, cum ar fi manipularea energiei pentru ajutarea pacientului. Puteţi învăţa să accesaţi această energie, care vine din Univers - sau de la Dumnezeu, de la o putere supremă sau oricum doriţi să numiţi această forţă - pentru a vă vindeca atât pe dumneavoastră, cât şi pe ceilalţi.

Sentimentul de „mai bine” — regenerarea spirituală

Cuvântul „regenerare” se referă la a fi făcut din nou, sub o nouă formă. *Regenerarea spirituală* se referă la renaşterea spiritului. Creştinii folosesc termenul „renăscut”; budiştii numesc acest lucru „deşteptat”. Nu are nici o importanţă cum îl numiţi. O conştienţă nou găsită a laturii dumneavoastră spirituale vă poate oferi o nouă viziune asupra lucrurilor, vă poate îmbunătăţi atitudinea şi vă poate oferi un nou scop în viaţă. S-ar

putea să experimentați regenerarea spirituală ca pe un apel de trezire, care să vă determine să realizați cât de valoroasă este viața în realitate şi cât de important este rolul dumneavoastră în cadrul ei. Evident, nu fiecare dintre noi are menirea de a salva lumea; totuşi, cu toții putem face câte ceva pentru a îmbunătăți şi, prin urmare, a vindeca lumea din jur.

Dincolo de cuvinte

Regenerarea spirituală se referă la o renaştere a spiritului sau la o convertire religioasă. Ne duce cu gândul la o persoană care o ia de la capăt, de regulă într-o condiție nouă şi superioară celei anterioare. Vindecarea de la distanță este aceea care are loc prin gânduri directe, cum e rugăciunea, chiar şi atunci când pacientul nu e prezent. Metoda poate fi considerată o formă de telepatie sau psihokinezie.

Rugăciunea şi ştiința

Contactul cu sursa atotputernică a vindecării spirituale poate avea multe denumiri, dar mulți oameni din societatea occidentală o numesc *rugăciune*. Legătura dintre rugăciune (şi religie sau credință) şi ştiință s-a schimbat simțitor în ultimele decenii, de când Einstein a demonstrat că nu există mare diferență între energie şi materie. Până atunci, oamenii de ştiință erau de acord cu ideea că primeşti numai ceea ce vezi - şi invers. Lumea materială domina, pe atunci.

Astăzi, mulți cercetători şi mulți medici recunosc puterea minții de a modifica lumea materială. Deşi comunitatea ştiințifică nu s-a decis asupra numelui acestei abilități, comunitatea spirituală o denumeşte Dumnezeu (sau energie universală sau chi). Mulți clerici numesc „rugăciune" efortul de a direcționa această forță. Şi din ce în ce mai mulți cercetători şi medici privesc această putere ca pe o formă a *vindecării de la distanță.*

Ştiința şi medicina, despre rugăciune şi vindecare

O personalitate cunoscută pentru insistența cu care a cercetat posibilitățile vindecării prin rugăciune este doctorul în medicină Larry Dossey. în cărțile sale, Dossey descrie misiunea sa ştiințifică de a descoperi relația dintre vindecare şi conştiință, precum şi calea de explorare a conexiunilor dintre medicină, misticism, religie şi intuiție. Dr.

Randolph Byrd, este un alt medic care a studiat relația dintre rugăciune şi vindecare. În anul 1988, la Spitalul General din Sân Francisco, Byrd a condus una dintre cele mai apreciate cercetări privind efectele rugăciunii şi ale vindecării. Timp de 10 luni, el a studiat evoluția a 193 de pacienți cu boli de inimă, motivând oamenii să se roage pentru jumătate din pacienții aflați acolo şi lăsând cealaltă jumătate deoparte. Bolnavii care au primit ajutor prin rugăciune au arătat o îmbunătățire a stării de sănătate cu 5-7% față de colegii lor pentru care nu s-a rugat nimeni. Grupul care a beneficiat de rugăciuni din partea altora a cerut, de asemenea, mai puține antibiotice şi diuretice, a suferit într-un procent mai mic de pneumonie şi a înregistrat mai puține decese. Desigur, acest tip de experiment conține mulți factori destul de greu de controlat, dar cert este că a determinat oamenii să se gândească la efectele benefice ale rugăciunii.

Recent, cercetătorii preocupați de efectele psi-ului au investigat diferența dintre rugăciunea *directă* şi cea *indirectă*. Atunci când vă rugați într-o manieră directă, aveți în minte un scop foarte concret, de genul: „îmi doresc ca tumoarea soțului meu să dispară!" în acest caz, tentativa dumneavoastră este aceea de a direcționa rugăciunea spre un singur rezultat, precum vindecarea cancerului, în cazul rugăciunii indirecte, vă rugați lui Dumnezeu pentru binele suprem a tot ceea ce există.

Spindrift, o organizație focalizată pe cercetarea rugăciunii, cu sediul în Salem, Oregon, a inițiat studii pentru a vedea care tehnică de rugăciune este mai eficientă. Cercetătorii de la Spindrift au analizat impactul pe care rugăciunea îl are asupra vieții plantelor, fiind mult mai uşor de măsurat efectul asupra unui sistem biologic mai simplu decât cel al omului. Unui asemenea studiu îi urmează observarea modului în care cei care se roagă pot afecta dezvoltarea şi metabolismul semințelor cultivate şi încolțirea semințelor de grâu şi fasole, în ambele exerciții, ei au ajuns la concluzia că rugăciunea facilitează creşterea. Destul de surprinzător, tehnica non-directă (sau indirectă) a fost catalogată ca fiind mai eficientă decât cea directă, deoarece a înregistrat rezultate de două ori mai semnificative.

Rezultatele de la Spindrift sugerează că un vindecător (considerat aici o persoană care se roagă) este mult mai de ajutor dacă îşi păstrează în minte anumite goluri specifice. Cu alte cuvinte, a te ruga pentru binele general al unui individ - în genul: „Să i se întâmple numai lucruri bune acestui om!" - pare cea mai eficientă formă de rugăciune. Cu toate că acest mod de rugăciune a funcționat cel mai bine la Spindrift, nu a fost însă

testat pe un număr mare de oameni, în prezența unui juriu, așa că oamenii sunt încă de părere că cel mai bine e să te rogi în mod explicit, pentru binele tău sau pentru vindecarea și evoluția unei anumite persoane.

SOS, Intuiția!

Puteți încerca experimentul rugăciunii și acasă la dumneavoastră. Cumpărați simultan două plante, aflate în același stadiu de dezvoltare. Expuneți-le la aproximativ aceleași condiții de lumină și confort și udați-le în mod egal. într-adevăr, singura diferență va fi că vă veți ruga numai pentru una dintre ele. Aveți grija ca plantele să stea la o distanță apreciabilă una de alta, pentru ca rugăciunea dumneavoastră să nu se disipe.

Sunteți un Inițiator sau un sceptic?

Deși nu sunteți obligat să credeți într-un anumit Dumnezeu, denumit într-un fel sau altul, credința și puternica dorință de bine sunt ingrediente importante în multe tipuri de vindecare. Mulți oameni se roagă, așteptându-se ca Dumnezeu să le îndeplinească, pur și simplu, dorințele. Dar, de cele mai multe ori, nu funcționează așa. Rugăciunea, cu acea gândire pozitivă încorporată în ea, e un parteneriat. Dacă de fiecare dată vă temeți să credeți că veți avea succes, atunci nu aveți nici cea mai mică șansă să aflați că se poate.

Gândiți în felul următor: șansele de câștig sunt net superioare dacă depășiți starea de îndoială. Dacă sunteți neîncrezător și rămâneți așa, nimic nu se poate schimba. Dar, dacă luați atitudine - chiar dacă încă aveți unele rezerve - acesta este primul pas în cucerirea încrederii. Inițiativa propriu-zisă necesită măcar un pic de încredere în posibilitatea îmbunătățirii și a realizării unei schimbări.

V-au fost puse la dispoziție multe instrumente, dar trebuie să le și folosiți. Printre acestea se numără un intelect puternic, prin intermediul căruia puteți să vă alegeți viziunile și țelurile. Aveți o imaginație datorită căreia puteți vizualiza felul în care doriți să vă trăiți viața și ce stare de sănătate vă priește cel mai bine - această vizualizare fiind primul pas în a vă atinge țelurile. Deținеți, de asemenea, darul luării unei decizii și intuiție, precum și alte talentele individuale. Puteți folosi toate aceste calități cu care ați fost înzestrat pentru a crea fericire și bucurie pentru dumneavoastră și pentru ceilalți sau le puteți ignora, caz în care vă asumați riscul de a nu

vedea nici o schimbare vreodată. Decizia vă aparţine.

Tratatul filosofic chinezesc intitulat *I Ching, or Book of Changes (I Ching sau Cartea Schimbărilor)* spune aşa: „Fiecare eveniment din lumea vizibilă este efectul imaginii unei idei din lumea nevăzută". Cu alte cuvinte, sunteţi ceea ce gândiţi. Aşa că, gândiţi pozitiv!

Căi încurcate

Dacă cineva vă sugerează să vă bazaţi numai pe rugăciune în vindecare unei boli, nu ezitaţi să cereţi şi alte păreri. Rugăciunea este un dar minunat pe care îl puteţi oferi celorlalţi, iar ei vi-l pot oferi dumneavoastră. Totuşi, puterea de vindecare a rugăciunii vă poate indica o metodă potrivită de tratare a bolii, cum ar fi un medic priceput. Răspunsurile la rugăciuni vin în forme foarte variate; vindecătorii care ştiu acest lucru îl vor admite cu modestie şi nu vor insista că metoda lor este singura capabilă de vindecare

Puterea gândirii pozitive

Aşa cum, probabil, aţi aflat deja din propria viaţă, vindecarea trupului nu are loc întotdeauna, dacă se întâmplă ca mintea să fie bolnăvicioasă sau plină de îndoieli. Această conexiune minte-trup poate genera o influenţă puternică asupra oricărui aspect din viaţa dumneavoastră, de la contribuţia la distrugerea unor tumori letale până la ghidarea spre găsirea unei soluţii privind un conflict la locul de muncă, situaţie care vă creează cu uşurinţă o stare de disconfort.

Îngrijorarea şi îndoiala apar foarte uşor. Schimbările sunt cele care necesită curaj din partea dumneavoastră, atât în ceea ce priveşte renunţarea la scepticism, cât şi întreprinderea primilor paşi spre vindecare.

Primul pas în procesul învăţării oricărui tip de vindecare este adoptarea unui mod de gândire optimist. Chiar dacă alegeţi să nu vă manifestaţi puterile prin rugăciune, totuşi puteţi obţine o atitudine încrezătoare prin folosirea minţii în scopul direcţionării propriilor gânduri.

Puteţi folosi mesaje verbale şi imagini vizuale de impact, pentru direcţionarea propriei minţi. Aceste simboluri vă penetrează inconştientul şi se întipăresc în creier, pentru a crea şi indica noi căi de gândire şi de acţiune. Ele oferă intuiţiei dumneavoastră noi căi pentru obţinerea de perspective şi oportunităţi. Acest lucru dovedeşte receptivitate în a accepta toate schimbările minunate pe care intuiţia personală le are de oferit. Dar

cum găsiți cuvintele şi imaginile potrivite pentru dumneavoastră?

Elaborarea declarațiilor

Odată ce ochii minții văd schimbările pe care doriți să le înfăptuiți, e recomandat să întăriți aceste imagini prin cuvinte lăuntrice. Ataşarea unor cuvinte de țelurile dumneavoastră vă va ajuta să le aveți mai clar întipărite în minte şi să le plasați în locul discuțiilor mentale negativiste, care v-ar putea sta în cale.

Atunci când începeți să lucrați cu declarațiile personale, țineți cont de următoarele sfaturi:

> Faceți declarația într-o manieră pozitivă. („Sunt plină de sănătate" şi nu ceva de genul „Nu mai sunt bolnavă")

> Formulați-vă declarațiile la timpul prezent, ca şi cum aveți deja ceea ce vă doriți. („Am acces la puterile mele vindecătoare" şi nu „Voi avea acces...")

> Emiteți declarații simple şi succinte. Preferabile sunt cele alcătuite dintr-o singură propoziție. („Sunt puternic şi sănătos.")

> Faceți ca declarațiile să sune încântător. Ceea ce vreți dumneavoastră este ca mintea subconştientă şi cea conştientă să capteze şi să îşi dorească acel lucru. („Sunt puternic şi plin de energie. Pe zi ce trece, devin din ce în ce mai puternic.")

> Declarațiile ar trebui să se refere la sine, nu la alții. („Eu vindec şi accept rugăciunea venită din partea altora" şi nu „Vreau ca oamenii să se roage pentru mine")

> Faceți aşa încât declarațiile să exprime dorințe posibil de atins. Evitați să vă sabotați, stabilindu-vă țeluri imposibil de atins. Alegeți primul pas dintr-o serie lungă de dorințe. Spre exemplu, dacă scopul stabilit de dumneavoastră este acela de a lucra câte trei ore pe zi, pentru ca după două luni să arătați ca Arnold Schwarzenegger, acest lucru reprezintă autosabotaj. încercați să vă alegeți perioade de timp mai plauzibile şi un fizic posibil de obținut în ceea ce vă priveşte.

> Declarația ar trebui să fie o afirmare a ceea ce doriți să creați. Nu ar trebui să includă şi procesul prin care credeți că veți ajunge acolo. Acest lucru este foarte important. Dacă scopul dumneavoastră este să deveniți o persoană sănătoasă şi plină de energie, afirmați, pur şi simplu, acest lucru.

După ce aveți deja formulată o declarație clară, oferiți-i Universului

şansa de a-şi da seama cu claritate de ce miracole aveţi nevoie pentru a vă împlini dorinţa. Nu vă lăsaţi prins în capcana gândurilor de tipul „dar cum se va întâmpla acest lucru?" Ceea ce aveţi dumneavoastră de făcut este să urmăriţi indiciile pe care vi le oferă propria intuiţie; ele vă vor îndruma acţiunile şi paşii pe care trebuie să îi realizaţi.

Vizualizarea creativă

Dacă aţi petrecut vreodată o oră întreagă uitându-vă la televizor (şi cine nu a făcut asta?), atunci sunteţi conştient de puterea imaginilor vizuale (şi ştiţi că şi cei care concep reclame sunt la fel de conştienţi). Aşa că, de ce să nu vă creaţi propriul canal interior de publicitate? Vindeţi-vă ideea potenţialului pe care îl deţineţi, desenând o imagine a sa minte.

Atunci când vizualizaţi ceva, vă formaţi de fapt o imagine mentală a ceea ce doriţi să creaţi în viaţa reală. Puteţi folosi imagini mentale pozitive cu dumneavoastră şi cu viaţa pe care o aveţi, pentru a crea o imagine de sine mai bună şi pentru a vă îmbunătăţi experienţa personală. Spre exemplu, dacă doriţi să slăbiţi, puteţi să vă vizualizaţi aşa cum aţi dori să arătaţi. Dacă ceea ce vă doriţi este să vă dezvoltaţi conştiinţa clarvăzătoare, imaginaţi-vă în postura de clarvăzător. Umpleţi decorul cu detalii ale experienţei dumneavoastră — de exemplu, cum vă simţiţi recunoscând şi având încredere în propria intuiţie sau ce senzaţie de siguranţă vă oferă cunoaşterea propriilor ghizi spirituali. Vă puteţi folosi abilitatea pentru a vă vizualiza pe dumneavoastră ca fiinţă umană conştientă psihic. Destul de probabil, intuiţia vă va ajuta.

„Vizualizare creativă" este expresia folosită pentru abilitatea de a vă imagina un viitor dezirabil. Atunci când este această calitate este folosită într-un mod care vă ajută mintea şi trupul să lucreze împreună, pentru a vindeca sau îndeplini o dorinţă exprimată în prealabil, se cheamă *imagistică ghidată*. Acestui concept i s-a acordat destul de multă atenţie, fiind privit ca o formă de vindecare sau cel puţin de încetinire a bolilor - acesta fiind scopul original pentru care a fost dezvoltată metoda.

D incolo de cuvinte

Imagistica ghidată este un fel de visare cu ochii deschişi sau un fel de meditaţie direcţională, care foloseşte imaginaţia într-o direcţie precisă, prestabilită, pentru a atinge anumite scopuri. La origine, a fost creată pentru a ajuta mintea şi trupul să conlucreze în scopul vindecării.

Imagistica ghidată - mintea ca vindecător

„Emoţiile şi cuvintele noastre îi dau de ştire trupului în legătură cu ceea ce aşteptăm de la el, iar prin vizualizarea anumitor schimbări noi putem ajuta trupul să realizeze practic acele schimbări", spune Bernie Siegel, autorul cărţii *Love, Medicine and Miracles (Dragoste, medicină şi miracole)*, Harperperennial Library, 1990. Această idee reprezintă conceptul fundamental din spatele imagisticii ghidate, care vă ajută pe dumneavoastră să vă îmbunătăţiţi sănătatea şi viaţa, doar imaginându-vă aceste lucruri într-o manieră pozitivă.

Cercetările arată că, dacă e practicată corespunzător, imagistica ghidată poate avea următoarele efecte: scăderea tensiunii arteriale; reducerea anxietăţii; dispariţia depresiei şi a durerii fizice; întărirea sistemului imunitar; ameliorarea ameţelilor din timpul kinetoterapiei; încetinirea reacţiilor alergice; grăbirea procesului de recuperare în cazul tăieturilor, arsurilor, fracturilor sau intervenţiilor chirurgicale. De asemenea, îmbunătăţeşte performanţele în sport şi în orice activitate intelectuală.

Atunci când imagistica ghidată este practicată la nivelul maxim de eficienţă, ea vă încurajează să vă imaginaţi pe sine împreună cu toate simţurile dumneavoastră. Pe lângă folosirea imaginilor şi a gândurilor, această tehnică implică şi imaginarea sunetelor, a senzaţiilor tactile, gustative şi olfactive. Pentru că informaţiile senzoriale pe care le percepem reprezintă modul în care mintea şi imaginaţia tind să recepteze informaţii, imagistica ghidată poate accesa în mod direct mintea inconştientă, trecând peste orice cuvânt care ar putea sta în calea comunicării directe dintre minte şi trup.

Un alt motiv pentru care imagistica ghidată pare a fi atât de eficientă în procesul de evoluţie a trupului este acela că implică emoţii. De fapt, această metodă pare să funcţioneze cel mai bine atunci când folosim imagini care ne afectează puternic latura emoţională. Aşa cum imaginile şi alte percepţii senzoriale depăşesc nivelul raţiunii, ajungând direct la nivelul inconştient al minţii, şi emoţiile ajung direct la mintea inconştientă. Mai mult, emoţiile deţin şi o istorie a lor, care interactionează cu sistemele biologice ale organismului uman. Spre exemplu, dacă vă imaginaţi o zi însorită de vară alături de o persoană dragă, corpul dumneavoastră va re-experimenta acelaşi răspuns fizic de bucurie, relaxare şi extaz.

Datorită faptului că emoțiile sunt atât de personale, în timpul procesului fiecare dintre noi foloseşte metode diferite de accesare a imaginilor eficiente. Unii oameni preferă să urmărească imagini create de alte persoane, în timp ce alții preferă să folosească imagini create de ei înşişi, în orice caz, important este să vă relaxați şi să lăsați imaginația să îşi facă treaba. Desigur, cu cât exersați mai mult, cu atât va fi mai uşor şi mai eficient.

Imagistica ghidată funcționează pe principiul că imaginile sunt evenimente prin care a trecut trupul. Imaginile senzoriale reprezintă limbajul trupului, pe care îl înțelege automat şi fără dubii. Belleruth Naparstek, autorul cărții *Staying Well with Guided Imagery (Conservarea sănătății prin imagistică ghidată)*, apărută la Warner, în anul 1994, explică faptul că primul principiu operațional al imaginației este acela că: „Trupurile noastre nu fac discriminări între imaginile senzoriale mentale şi ceea ce numim realitate." Deşi imaginile nu au asupra trupului un impact atât de intens ca cel al evenimentelor reale, ele creează acelaşi gen de experiențe. Şi, cu toate că sunt mai slabe decât cele reale, sunt resimțite în întregul organism.

Atunci când funcționează la capacitate maximă, imagistica ghidată apare într-o stare mentală intermediară, similară visării cu ochii deschişi, meditației sau autohipnozei. Astfel, persoana în cauză intră treptat într-o stare în care vizualizează şi experimentează imagini destinate s-o ajute la vindecare şi motivare. Un pacient bolnav de cancer poate vizualiza un pistol ce ochește celule cancerigene, pe când un atlet îşi poate imagina o puma dându-i grație, viteză şi forță. O persoană ce urmează terapie recuperatorie poate avea o viziune cu momente dintr-o copilărie ideală, în care obişnuia să alerge liber, după care se poate vedea pe sine păşind încrezător şi independent spre viitor.

Aceste tehnici de vindecare subliniază importanța imaginației şi a creativității în accesarea nivelului superior al minții - intuiția. De asemenea, ne reaminteşte un lucru esențial: ne putem folosi mintea pentru a ne vindeca şi a ne îmbunătăți starea fizică şi viața, în ansamblu.

Vindecarea prin atingere

Am discutat anterior despre cum ajută mintea în procesul de vindecare, în plus, ar trebui să cunoaşteți faptul că mulți vindecători lucrează cu corpul şi cu energia acestuia transmisă prin atingere, în

prezent, medicina alternativă care foloseşte aure şi alte câmpuri energetice se concentrează pe reabilitarea, echilibrarea, reîncărcarea şi detoxifierea energetică pe mai multe niveluri - spiritual, emoțional, mental şi fizic. Vindecătoarea Barbara Brennen explică: „In orice punct al experienței personale, dacă se întâmplă să vă regăsiți separați de sinele autentic, acest lucru se va vedea în câmpul energiei personale şi, în final, va determina distorsiuni ale câmpului energetic, cauzând îmbolnăvire - fie prin slăbirea sistemului imunitar şi apariția infecției, fie prin provocarea directă a bolii".

Numeroase metode de vindecare ce implică atingerea împărtăşesc credința comună conform căreia, pentru a crea, schimba sau vindeca, pacientul are nevoie să se conecteze la adevăratul sine. Chiar dacă vindecătorii folosesc metode ca „întinderea mâinilor", „atingerea vindecătoare" sau „vindecarea prin credință", toate acestea implică ideea că vindecătorul şi pacientul sunt conectați la un nivel superior, probabil parapsihic, ce se deschide şi revarsă energie curativă asupra pacientului.

Dacă intenționați să practicați tehnicile de vindecare, vă rog să vă asigurați că sunteți supravegheat de persoane calificate, înainte de a încerca pe un pacient. Dacă aveți nevoie de vindecare prin medicină alternativă, mai întâi consultați un medic, pentru a vă asigura că acesta este tratamentul recomandat. Şi ar fi bine să-i cereți medicului dumneavoastră să vă recomande un vindecător calificat.

Ce ştiu mâinile dumneavoastră

În anul 1939, cercetătorul rus Semyon Kirlian a elaborat o tehnică fotografică prin care a reuşit să îşi facă vizibilă propria aură, care apărea ca o coroană poziționată în jurul mâinii sale. (Ghiciți cum a fost numită această tehnică? Fotografie de tip kirlian! Dar despre aceasta vom discuta mai pe larg în **capitolul 19**.) Scepticii au încercat să-i minimalizeze descoperirea, spunând că ceea ce s-a văzut a fost fenomenul de ionizare fotografică, şi nu aura umană, însă nu au reuşit să explice diferența dintre frunzele vii şi cele moarte - imaginile frunzelor vii aveau o aură strălucitoare, luminoasă, pe când aurele celor moarte erau opace.

În completarea încercării de a demonstra că materia însuflețită este mai vibrantă decât cea neînsuflețită, imaginile de tip kirlian arată şi un lucru interesant cu privire la vindecători: vârfurile degetelor lor emană o cantitate uriaşă de energie vibrantă. Mâinile persoanelor cu putere de vindecare dețin incredibil de multă energie vitală. După ce veți fi devenit

observator al aurelor, veți putea vedea acest lucru şi singur. Adesea, vindecătorii emană prin mâinile lor căldură, despre care se spune că provine de la aceeaşi energie vitală.

Contactul cu această forță a vieții este important în procesul de vindecare, la fel fiind şi pentru dezvoltarea abilităților intuitive. Iar cheia realizării acestui contact este meditația. Aşa cum meditația îi ajută pe oameni să îşi descopere şi să îşi dezvolte conştiința parapsihică, la fel îi ajută şi să intre în contact cu potențialul de vindecare pe care îl dețin. Mai mult decât receptivitatea în privința aurelor, meditația poate asigura şi conştienta necesară procesului de vindecare - atât pentru noi, cât şi pentru ceilalți.

Reiki

Există o tehnică de vindecare bazată pe o anumită poziționare a mâinilor, care câştigă din ce în ce mai multă popularitate în Statele Unite. Denumită *reiki*, este o tehnică simplă, ce accesează energia vitală şi ajută la reducerea stresului, ducând, în consecință, la vindecare. Tratează întreaga persoană - trupul, emoțiile, mintea şi spiritul. Un astfel de tratament conferă senzația de căldură, uşoare gâdilaturi sau o simplă relaxare, având ca rezultat un sentiment de pace, securitate şi o stare de bine. In unele cazuri se petrec vindecări miraculoase.

Dincolo de cuvinte

Reiki e un tip de vindecare prin atingere cu mâinile, în cadrul căreia un practicant antrenat îşi poziționează mâinile într-un anumit fel, pe şase puncte ale corpului. Prin asta, el facilitează curgerea liberă prin tot corpul a energiei dătătoare de viață.

Reiki este considerată o artă antică de vindecare, care a fost redescoperită, prin viziune, de către doctorul Mikao Usui, pe la mijlocul anilor 1800. A fost introdusă în Occident de către doamna Hawayo Takata. Reiki s-a dezvoltat ca o metodă simplă şi naturală de vindecare spirituală. Practicanții ei învață poziția de bază a mâinilor, conform tehnicii reiki, dar abilitatea de a o folosi e mai degrabă transferată decât predată, de la maestrul reiki către discipoli. Abilitatea folosirii tehnicii reiki nu depinde de capacitatea intelectuală sau de dezvoltarea spirituală, aşa încât mii de oameni au învățat deja să se folosească de ea.

Sursa vindecării este indicată prin însăşi denumirea tehnicii - termen

de origine japoneză. *Rei* poate fi interpretat prin „universal" (în sensul de omniprezent) sau prin „conştiinţă spirituală" (însemnând că sursa este Dumnezeu sau un Sine superior, care, în consecinţă, ştie totul despre acea persoană, ştie care îi sunt problemele şi unde anume are nevoie de vindecare). *Ki* este echivalentul japonez al chinezescului *chi* (forţa vieţii, legată în mod direct de starea de sănătate a unei persoane). Dacă forţa cuiva este scăzută sau se află într-un blocaj, acea persoană este vulnerabilă şi predispusă la a se îmbolnăvi, însă dacă energia curge constant şi liber, acea persoană se simte bine şi este mult mai puţin receptivă la boli. Ki afectează fiecare aspect al vieţii unui om - emoţiile, gândurile şi viaţa spirituală. Ki este, de asemenea, considerat a fi sursa abilităţilor parapsihice şi vindecătoare ale cuiva.

Cu toate că practicarea tehnicii reiki nu necesită credinţa în vreo convingere spirituală, implică totuşi principiul dezvoltării sinelui şi al promovării armoniei cu ceilalţi. Intenţia principală este aceea de a ajuta oamenii să înţeleagă că vindecarea vine prin spirit şi că realizarea de sine este cea care conduce la evoluţie spirituală.

Sunteţi conştient?

Chinezii au studiat fluxul de energie vreme de mii de ani. Mai mult, ei deţin scrieri având 4000 de ani vechime, adunate sub titlul ***Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine (Tratatul clasic de medicină internă al împăratului Galben),*** în care se regăsesc 32 de tipuri distincte de chi (sau ki). Practicanţii medicinei chineze tradiţionale sunt de părere că boala apare atunci când chi-ul rămâne blocat undeva în corp - de aceea, tratamentele lor (inclusiv acupunctura) au rolul de a elibera chi-ul şi de a-i permite curgerea nestingherită.

SOS, Intuiţia!

Există câteva cărţi bune, ce vă pot oferi informaţii despre reiki şi despre filosofia sa. Printre acestea se numără *Reiki, The Healing Touch (Reiki, atingerea vindecătoare),* scrisă de William Rând şi apărută la Vision Publication. Publicată prima oară în 1991 şi reeditată în 2000, această carte a devenit un fel de clasic în domeniu. Mai puteţi consulta şi cartea scrisă de Diane Stein: *Essential Reiki - A Complete Guide to an Ancient Healing Art (Esenţa tehnicii reiki - un ghid complet al unei antice arte de vindecare),* Crossing Press, 1995.

Cum săfolosim terapia prin atingere

O altă tehnică relativ nouă, bazată pe folosirea mâinilor, este terapia prin atingere. Aceasta împărtăşeşte multe din convingerile comun acceptate de către celelalte tehnici de vindecare prin intermediul mâinilor, printre care şi ideea că vindecarea vine de la o energie universală a vieţii, ce curge prin toate organismele vii şi creează un câmp energetic în jurul fiecărui corp. Metoda este unică, datorită modului său simplu de aşezare a mâinilor.

Dora Kunz, cea care a dezvoltat tehnica terapiei prin atingere şi a introdus-o în Statele Unite, era de părere că tehnica se bazează pe practica antică de întindere şi aşezare a mâinilor. Ea a învăţat-o cum să procedeze pe Delores Krieger (care era atât doctor în filozofie, cât şi soră medicală acreditată), aceasta cercetând şi demonstrând ştiinţific faptul că tehnica reprezintă o formă eficientă de vindecare. Krieger a pregătit, după aceea, mii de surori medicale şi de alţi profesionişti din domeniul îngrijirii sănătăţii, ceea ce a determinat respectul lumii medicale tradiţionale faţă de această tehnică.

Pentru început, practicantul trebuie să se concentreze folosind meditaţia. Apoi trebuie să îşi scaneze corpul cu ambele mâini, având palmele aşezate cu faţa în jos, spre trup. Se începe de sus, de deasupra capului, practicantul ducându-şi mâinile în jos, de-a lungul corpului şi simţind energia de sus în jos, pe ambele părţi ale corpului. Un practicant experimentat va simţi diverse senzaţii energetice, de genul: gâdilaturi, căldură, frig, greutate, scufundare, în final, el va trebui să realizeze ce lipsuri are: congestii, dezechilibru local sau orice alt deficit de energie. După aceea, cu ajutorul mâinilor, va pune în mişcare energia corporală, pentru a o echilibra, în acest fel, congestiile se deblochează, astfel încât zonele cu exces sau cu deficit de energie să primească exact atâta energie câtă au nevoie. De multe ori, pentru un diagnostic şi un tratament complet, sunt necesare mai multe şedinţe.

Terapia prin atingere generează o stare de profundă relaxare, ajută la alinarea sau dispariţia durerii şi accelerează vindecarea. E cunoscută pentru tratarea durerilor comune, cum ar fi răceala, durerile de cap şi de stomac, artritele, arsurile, fluctuaţiile de tensiune şi rănile, dar a ajutat şi oameni cu afecţiuni mai serioase.

Terapia prin atingere, ca toate metodele ce utilizează o anume poziționare a mâinilor, pune accent pe iubire, compasiune şi transfer de energie, în aceste metode de vindecare, interacțiunile emoționale, mentale şi spirituale dintre practicant şi pacient sunt foarte importante. Relația trebuie să fie una de ordin personal. Cu toate acestea, practicantul trebuie să rămână detaşat, la fel ca în cazul relației dintre un consilier şi clientul său. Subliniez că e nevoie de sentimente puternice de grijă, compasiune şi dragoste.

Sunteți conştient?

Domeniul terapiilor alternative este în plină înflorire şi este bine pus la punct în lumea cabalinelor din Statele Unite, în special în ceea ce priveşte disciplina dresajului, care este o abilitate spirituală - atunci când e privită în forma ei cea mai pură. Printre terapiile uzual aplicate cailor se numără şi acupunctura, acupresiunea, reiki, terapia prin masaj şi comunicarea. Unii dintre cei mai performanți antrenori de cai sunt şi parapsihici, dar nu obişnuiesc să aducă această informație la cunoştința publicului larg.

Manifestarea compasiunii şi a empatiei

A ajuta la vindecarea lumii din jur poate fi mai uşor decât ați putea crede, începeți prin a fi atent la situațiile în care este nevoie de ajutor. Din momentul în care veți începe să priviți oamenii şi lucrurile din jurul dumneavoastră cu mintea deschisă, veți fi în stare să vedeți problemele cu care ceilalți se confruntă. S-ar putea să vedeți un om mergând pe stradă cu umerii foarte lăsați, de parcă ar căra o greutate considerabilă. Probabil că asta simte şi el. Cineva a cărui față arată obosită, încruntată şi stresată se gândeşte, probabil, la ceva care îl preocupă în mod deosebit - fie o durere fizică, fie o mare mâhnire sau nişte sentimente rănite.

Atunci când veți reuşi să vedeți ce anume se întâmplă cu adevărat cu lumea din jur, să nu vă temeți să recunoaşteți şi să simțiți toate acestea. Acceptați faptul că aveți un dar - acela al înțelegerii intuitive. Mulți îl numesc empatie, iar ceea ce faceți cu acest dar se poate numi compasiune. Nu e necesar să săriți în mijlocul problemelor, strigând şi fluturând un steag pe care să scrie: „îmi pasă!" Intr-adevăr, exprimarea deschisă şi directă este arareori adecvată. Mai degrabă, inspirați adânc şi căutați modalități de a oferi îndrumare.

Modul ideal prin care puteți ajuta oamenii s-ar putea să nu devină

vizibil imediat ce realizați că au nevoie de ajutor. Poate că vi se va oferi ocazia să stați de vorbă cu ei, într-un viitor apropiat. Iar ei s-ar putea să simtă nevoia să vă împărtăşească necazurile lor, caz în care trebuie doar să îi ascultați. Ori s-ar putea să nu aflați niciodată care le sunt problemele, dar le puteți oferi ceva foarte simplu - un zâmbet sau o rugăciune tăcută. Orice modalitate de manifestare a compasiunii este un mod de vindecare.

în acelaşi timp, veți ajunge să realizați că vă vindecați propria persoană, pentru că fiecare moment de empatie şi conştientă pe care îl împărtăşiți cu celălalt şi fiecare binecuvântare pe care o oferiți, vă ajută să apreciați ceea ce aveți şi ceea ce sunteți.

Acordați-vă acum un moment pentru a vă aprecia. Faceți-o! O meritați! Respirați adânc şi lăsați deoparte orice anxietate sau tensiune. Inhalați şi simțiți energia vieții. Permiteți-vă să vă descoperiți energia şi modul în care aceasta se face simțită. Petreceți câteva momente apreciindu-vă energia unică pe care o deținеți, precum şi propriul corp. Pe măsură ce inhalați, dați-i voie energiei vitale pe care o aveți să călătorească prin dumneavoastră, ca să vă indice zonele aflate în dificultate şi să rezolve problema. Ascultați toate mesajele pe care vi le transmite corpul în înțelepciunea lui, deoarece acest lucru vă va ajuta să vă vindecați, dar şi să vă dezvoltați şi rafinați în continuare conştiința parapsihică.

Parapsihicul sacru

Cu toții avem o aşa-numită „cunoaştere" înnăscută, pe care o putem accesa cu ajutorul intuiției, învățând să o contactați, să o ascultați şi să acționați conform ei, veți reuşi să vă conectați în mod direct la sursa de putere a universului. Ea se va afla întotdeauna acolo, pentru a vă ghida şi a vă oferi informații, pe care să le folosiți fie pentru vindecarea unor răni mai vechi, fie pentru evoluție spirituală. Latura intuitivă a minții dumneavoastră are acces la o sursă infinită de informație. Rolul dumneavoastră este să vă ascultați propria intuiție, să vă încredeți în călăuzirea pe care aceasta o oferă şi să învățați să acționați conform înțelepciunii ei.

Viața dumneavoastră se desfăşoară după gândurile şi convingerile proprii. Ghidul dumneavoastră spiritual s-ar putea să nu aibă nici o valoare pentru ceilalți. Dar atunci când recunoaşteți intuiția, o protejați şi acționați conform ei - aşa cum mulți oameni fac atunci când se roagă - ea vă aduce vise şi viziuni.

Acum că v-ați format o idee asupra modului în care mintea vă poate vindeca și îmbunătăți viața, să nu credeți că propriul corp nu vă este de nici un folos. Următorul capitol explică în detaliu cum anume puteți folosi la maximum legătura dintre minte, trup și spirit, astfel încât să vă ajutați trupul să țină pasul cu evoluția minții. Așa cum intuiția personală vă ajută să evoluați, puteți și dumneavoastră să o ajutați să evolueze.

Ce trebuie să rețineți:

> Medicii și oamenii de știință se arată din ce în ce mai interesați de efectele curative ale rugăciunii.

> Fie că o numiți rugăciune, fie că nu, fiți conștient de faptul că vă puteți direcționa gândurile pentru a vă schimba starea de sănătate și viața în mai bine.

> Puteți învăța să vă direcționați energia, pentru a vă vindeca pe dumneavoastră și pe ceilalți.

> Un mod simplu de a învăța compasiunea este să vă uitați cu adevărat la ceilalți.

Capitolul 10
Parapsihicul trupesc

În, acest capitol:

- > Corpul dumneavoastră - un ghid parapsihic pentru vreme
- > Stresul fizic şi conexiunile parapsihice
- > Edificarea unui trup sănătos în scopul dobândirii forţei psihice
- > Citirea semnalelor emise de propriul trup

Oricine a auzit expresia: „Trupul este un templu." Dar ce înseamnă acest lucru, cu adevărat? înseamnă că fiecare dintre noi este, în variantă ambulantă, o casă de rugăciuni sau o biserică sau un loc sacru; fiecare este plin de idealuri frumoase, intenţii bune şi speranţe pure. Este posibil ca, uneori, mintea dumneavoastră să hălăduiască prin lume, însă a vă ţine corpul sub control poate fi mai uşor decât aţi crezut. Trupul dumneavoastră este locul ideal pentru a începe să învăţaţi arta disciplinei, a controlului şi a liniştii interioare.

Acest capitol va vorbi despre legătura dintre corpul fizic şi conştienţa parapsihică. Corpul vă oferă semnale intuitive, manifestate sub forma unor simptome fizice. Prin ele, organismul vă dă indicii despre ce anume se petrece în viaţa dumneavoastră. Dacă ceva vă deranjează - trupeşte, mental sau spiritual - semnalele fizice vă vor da de ştire, mai devreme sau mai târziu. Câteodată, aceste semnale sunt ca un apel de trezire, pentru ca dumneavoastră să reintraţi în contact cu divinul. La urma urmei, trupul este şi o parte a divinului, dar şi un pod către divinitate.

Cum vă simţiţi astăzi? Explorarea

Vi se pare că tot timpul alergaţi cu răsuflarea tăiată de la o sarcină la alta, până în momentul în care vă prăbuşiţi pe canapea, pentru a vegeta în faţa televizorului? Gândiţi-vă la felul în care decurge o zi obişnuită din viaţa dumneavoastră. Alergaţi ca să vă luaţi copiii de la şcoală, fugiţi ca să ajungeţi în timp util la serviciu, munciţi din greu ca să respectaţi termenele limită impuse de şeful dumneavoastră sau învăţaţi pe rupte pentru examenele de la şcoală? La sfârşitul zilei vă simţiţi probabil epuizat, iritat,

slăbit, cu mintea încețoșată, întrebându-vă dacă nu ar trebui cumva să consultați un specialist - ba chiar un psihiatru!

Este important să ascultați ceea ce vă spune corpul, după o zi așa de stresantă. într-adevăr, organismul vă oferă semnale intuitive sub forma unor simptome fizice despre modul în care vă trăiți viața. Prin simptome, trupul vă dă indicii despre ceea ce se petrece în viața dumneavoastră.

Dar pentru a ajunge să înțelegeți ce vă spune organismul, trebuie să învățați să îl ascultați, în următorul exercițiu, trebuie să vă concentrați atenția asupra felului în care vă simțiți astăzi şi asupra lucrurilor pe care vi le spune intuiția despre ceea ce vă face să vă simțiți fericit, energic şi entuziast. Acordați-vă timp pentru a vă reexamina câteva dintre obiceiurile cotidiene. Acestea mai funcționează încă pentru dumneavoastră?

Atenția la mesajele intuitive cotidiene

Descrieți o zi de muncă obişnuită:

Gândiți-vă la scenariul de mai sus. Care momente ale zilei v-au făcut să vă simțiți plictisit, extenuat sau stresat? Există momente ale zilei de care vă temeți?

Se întâmplă ca teama, plictiseala, extenuarea sau stresul să prezinte vreun simptom fizic? Faceți observații asupra lor aici:

Gândiți-vă din nou la ziua dumneavoastră. Care părți ale ei le-ați găsit amuzante, tihnite, revigorante? Ce v-a plăcut în acea zi şi vă doriți să vi se mai întâmple?

Când ați trecut prin starea de amuzament, tihnă şi revigorare, ce senzații a experimentat corpul dumneavoastră?

Evident, este mult mai bine să aveți o zi plină de bucurie, energie şi entuziasm, decât una cu dezamăgire şi frustrare. Iar atunci când veți fi devenit mai conştient de lucrurile care vă fac să vă simțiți așa, veți fi realizat un pas important pe drumul cel bun!

Dacă vă încadrați în marea majoritate a oamenilor, atunci pierdeți prea mult timp plângându-vă de ceea ce nu vă merge bine în viață şi uitați să vă întrebați ce anume vă doriți cu adevărat. Acum aveți şansa de a face acest lucru, înainte de a rezolva acest exercițiu, s-ar putea să simțiți nevoia de a asculta o muzică destinată să vă ridice moralul.

Căi încurcate

Nu vă gândiți la schimbări de mare amploare atunci când vă contemplați viața, altfel vă veți simți copleşit, în loc de asta, amintiți-vă că paşii mici sunt adesea cheia succesului.

Închideți ochii pentru un moment. Gândiți-vă la cum ați dori să arate zilele dumneavoastră. Petreceți timp visând cu ochii deschişi la ceea ce vă face fericit. Ce ați putea schimba în viața dumneavoastră, pentru a vă simți mai confortabil?

Fiți atent la orice indiciu pe care vi-l oferă intuiția. Vă vine vreo imagine în minte, resimțiți vreo senzație în corp sau auziți vreo voce lăuntrică încurajându-vă spre o schimbare de percepție? Descrieți orice asemenea indiciu aici:

Poate simțiți un val de plăcere în legătură cu o schimbare la care vă gândiți. Toate aceste impresii sunt căi prin care intuiția vă transmite mesaje.

Ce alte informații ați mai primit (dacă ați primit)? Considerați aceste idei ca fiind sfaturi intuitive care vă oferă diverse opțiuni pentru viitor.

Sunteți dispus să acționați în baza acestor informații? Dacă da, ce paşi puteți face începând chiar de astăzi?

Atunci când eu am făcut acest exercițiu, am primit informații foarte pământeşti, de genul: „Du-te la culcare mai devreme" sau „Exersează mai mult". Am primit, de asemenea şi îndrumare în legătură cu afacerea mea, de genul: când ar trebui să adopt o nouă direcție, dacă ar trebui să predau mai mult sau să scriu cărți ori cât de lungă ar trebui să fie lista de clienți căreia să îi fac față. Unele dintre informațiile pe care mi le oferă intuiția îmi dau o stare de anxietate, pentru că îmi indică schimbări majore, însă timpul mi-a arătat că dacă nu acționez conform sfaturilor intuitive primite, încep să resimt semne de stres.

Paranormal

Vedeta de cinema Shirley MacLaine este bine-cunoscută pentru rolul său de explorator în lumea fenomenelor parapsihice. Ea a învățat să folosească metodele de vizualizare. A povestit că, la un moment dat, a decis să îşi învingă demonii în ceea ce priveşte zborul cu avionul, vizualizând o prăbuşire, chiar în timp ce se afla într-un avion. (Probabil, a considerat că pusă în fața răului, şi depăşindu-l, va scăpa de fobie pentru totdeauna.) Din

câte ştim, avionul ei nu s-a prăbuşit, iar ea a devenit mult mai curajoasă în urma experienței. Dar prietena sa, care a ridicat-o de la aeroport a fost foarte speriată, întrucât avusese o premoniție conform căreia avionul lui Shirley se prăbuşise. Ceea ce simțise, de fapt, fusese experiența mentală trăită de Shirley, nicidecum ceea ce se întâmplase în realitate.

Dacă nu sunteți sigur de corectitudinea mesajului pe care îl interceptați prima oară, nu vă temeți. Veți vedea că sunt foarte rare situațiile în care intuiția vă trimite un mesaj o singură dată. Aşa că, dacă ratați un mesaj o dată, veți continua să îl vedeți, auziți sau simțiți provenind de la sistemul dumneavoastră călăuzitor - care vă indică, astfel, drumul cel bun.

Stresul şi alte blocaje fizice în conştiința parapsihică

V-am explicat ceva mai devreme că energia care curge prin trupul, mintea şi spiritul dumneavoastră este conectată la şi provine de la aceeaşi sursă. Intuiția este una din formele de manifestare a acelei surse. Aşa că, pentru a vă exersa intuiția şi a continua să primiți mesaje, trebuie să vă mențineți trupurile şi mințile libere şi departe de orice blocaj. O cauză majoră a blocajului este stresul.

Stresul survine în momentul în care deveniți tensionat, ca răspuns la o supărare emoțională. Cu siguranță, o discuție aprinsă, o insultă primită la serviciu sau un exces temperamental poate cauza stres. Chiar şi unele mici supărări pot deveni surse majore de tensiune. Dacă încercați să vă prefaceți că emoțiile negative nu există şi le îngropați, iar apoi vă prefaceți fericit, strategia nu funcționează - întrucât, atunci când le refulați, ele se acumulează, de obicei, undeva în trupul dumneavoastră. Iar aceste acumulări vor deveni mai târziu locuri unde boala va prinde contur.

Pe lângă stres (sau ca răspuns la acesta), alte probleme pot afecta curgerea sănătoasă a energiei vitale şi a informațiilor intuitive. Alcoolul şi alte droguri ce afectează mintea pot reprezenta un mod de refulare, pentru persoanele care refuză să facă față disconfortului provocat de o durere emoțională. Alți oameni se complac în relațiile în care sunt implicați şi le continuă, doar ca o formă de distragere, chiar şi atunci când e vorba de o relație nesănătoasă. Orice - chiar şi televizorul - poate fi un mod nesănătos de a vă eschiva, dacă vă ajută să evitați lucrurile cu care ar trebui să vă confruntați.

O problemă în a vă scuti de anumite trăiri - fizice şi nu numai - ar fi aceea că, în acest fel, rupeţi legătura cu anumite aspecte ale vieţii dumneavoastră. Spre exemplu, puteţi ignora tensiunea din ceafă, care vă spune să încetiniţi ritmul vieţii înainte de a vă îmbolnăvi. Sau aţi putea evita comunicarea cu o persoană, pentru că vă creează o stare de disconfort, lucru care ar putea duce la slăbirea relaţiei şi, în final, la încetarea ei. Ceva similar s-ar putea aplica şi în cazul intuiţiei: dacă ignoraţi anumite senzaţii, s-ar putea să pierdeţi legătura cu forţa dumneavoastră intuitivă.

Sănătatea parapsihică

Pentru a menţine curgerea sănătoasă a energiei prin organismul dumneavoastră, va trebui să renunţaţi la orice sursă de stres şi de energie negativă. Fiecare dintre noi are nevoie să îşi descopere propria cale de a evita aceste blocaje.

Iată o listă cu lucruri simple, cotidiene, pe care le puteţi face atunci când vă simţiţi stresat sau blocat psihic, pentru a vă elibera de negativism şi a vă reface curgerea armonioasă a energiei vitale:

>faceţi exerciţii fizice;
>scoateţi-vă câinele la o plimbare;
>mergeţi dumneavoastră la o plimbare;
>beţi un pahar cu apă;
>jucaţi-vă cu animalul de casă
>practicaţi yoga;
>scrieţi, desenaţi sau dansaţi, ca răspuns la propriile sentimente;
>faceţi o baie sau un duş sau mergeţi la piscină;
>respiraţi!

Sau de ce să nu încercaţi o baie de curăţare a psihicului, care să vă ajută să vă relaxaţi şi să intraţi în armonie cu propriul trup? Iată o reţetă des folosită:

3 părţi sare amară;
2 părţi bicarbonat de sodiu;
l parte sare de mare;
câteva picături din uleiul dumneavoastră favorit.

Amestecați toate ingredientele într-un bol încăpător. Umpleți cada şi dizolvați în apă între o jumătate de ceaşcă şi o ceaşcă întreagă din acest amestec. Scoateți-vă telefonul din priză. Intrați în cadă şi stați acolo un timp pentru a vă îmbiba, permițând minții şi trupului să se relaxeze. Când veți fi terminat, atât pielea cât şi mintea dumneavoastră se vor simți minunat.

Toate aceste activități vă vor ajuta să vă simțiți mai bine în pielea dumneavoastră, mai conectat la propria energie şi la energia universală. Iar atunci când vă simțiți conectat la întregul Univers, vă simțiți mai plin de viață şi mai receptiv din punct de vedere psihic. Pe lângă aceasta, mulți oameni explorează tehnicile sănătății alternative - precum acupunctura, reiki şi masajul - pentru a se relaxa şi a deveni receptivi. Şi cu toții avem nevoie să ne dezvoltăm obiceiuri sănătoase regulate, pentru a face față impasurilor emoționale şi stresului cotidian.

Principiile de bază ale îngrijirii fizicului în scopul dezvoltării parapsihice

Câteva principii elementare se aplică în cazul fiecăruia dintre noi: mâncați corect, beți apă din plin, faceți mişcare în mod regulat, odihniți-vă îndeajuns şi fiți sincer cu sine. (Sună la fel cu ce zice mama de obicei, nu? Poate chiar e vorba de intuiție maternă.)

Furnizarea unor informații comprehensive despre diete, exerciții fizice şi metode de reducere a stresului depăşeşte cu mult cadrul acestei cărți. Evaluarea corectă a obiceiurilor culinare si, dacă e necesar, corectarea lor ține de dumneavoastră, îmbunătățirea acestor obiceiuri se impune în special atunci când încercați să vă dezvoltați şi folosiți abilitățile intuitive. Trupul este un fel de antenă pentru mesajele intuitive, iar dacă nu sunteți într-o formă foarte bună, foarte probabil nu veți reuşi să interceptați într-o manieră adecvată informațiile trimise.

Menținerea unei stări bune de sănătate este realmente importantă, dacă plănuiți să îi ajutați pe alții în problemele cu care ei se confruntă, pentru că s-ar putea să începeți să transmiteți altora din propria energie şi să sfârşiți prin a fi epuizat. Şi care este cel mai bun mod de a vă reîncărca bateriile? Odihna! Ascultați ce vă spune organismul, atunci când vă sfătuieşte să o luați mai uşor, să respirați adânc şi mergeți la culcare mai devreme! Dacă vă simțiți epuizat, este clar că munciți mai mult decât ar trebui.

Pentru a vă menține sănătos, în forță şi rezistent la boli, e bine să vă rezervați timp pentru a vă întări sistemul imunitar. Suplimentele alimentare

constând în vitamine, minerale, aminoacizi şi extracte din plante sunt disponibile oricui. Cereţi recomandarea unui specialist, cu privire la combinaţia optimă de substanţe nutritive pentru dumneavoastră, aceasta depinzând în mod direct de condiţia fizică în care vă aflaţi.

Sunteţi conştient?

Dr. Eileen Connolly are o abordare ezoterică pentru multe teme care ţin de parapsihic. în cartea sa, *Develop Your Psychic Powers: the Basic Tools of Parapsychology (Dezvoltaţi-vă puterile intuitive - instrumente fundamentale în parapsihologic),* apărută la Newcastle Publishing, în anul 1990, ea susţine ideea că felul în care e colorată mâncarea pe care alegeţi să o consumaţi indică echilibrul energetic pe care îl aveţi -fie el de natură fizică, fie mentală sau emoţională. Aceste culori corespund asocierilor pe care le-am făcut anterior, cu privire la aura personală (vedeţi capitolul 8). Spre exemplu, mâncând multe alimente oranj, cum sunt portocalele şi morcovii, vă creşteţi nivelul energetic şi vă dezvoltaţi abilitatea de a coopera cu cei din jur. în mod ideal, ar trebui să aveţi o dietă echilibrată, întrucât, după cum sigur ştiţi, toate fructele şi legumele vă sunt foarte necesare!

Desigur, un factor important în menţinerea sistemului dumneavoastră imunitar şi a forţei trupului constă într-o alimentaţie corectă. Ca tot ce este bun pentru organism, şi alimentele trebuie să respecte regulile standard ale echilibrului şi ale moderaţiei. Acest lucru înseamnă că trebuie să mâncaţi cantităţi adecvate din toate categoriile de alimente - fructe şi legume proaspete, semînţe, proteine şi chiar grăsimi.

Unii parapsihici aleg să ţină post din când în când, din mai multe motive. Unul dintre ele ar fi că organismul consumă pentru digestie o cantitate mai mare de energie decât pentru orice altă funcţie biologică a corpului. Prezervarea ocazională a acestei energii îi permite persoanei respective să o folosească în alte scopuri. Un alt motiv pentru a posti ar fi că ne ajută să ne curăţăm organismul - fizic şi psihic -, eliminând impurităţile care se adună. Dar fiţi atent, atunci când postiţi! Pentru a fi sigur că o faceţi aşa cum trebuie, mergeţi mai întâi la un control medical. Apoi, asiguraţi-vă că persoanele apropiate dumneavoastră cunosc decizia pe care aţi luat-o. Şi, neapărat, beţi foarte multă apă!

Mulţi parapsihici aleg să adopte o dietă vegetariană, în baza teoriei că noi absorbim energie din orice aliment consumat. Obiceiurile culinare ar trebui să fie bazate pe propriile dumneavoastră nevoi şi stimulente. Cu

siguranță, nu există nişte reguli după care un parapsihic poate sau nu să mănânce. Dacă doriți să faceți o schimbare în acest domeniu, intuiția dumneavoastră vă va da de ştire.

SOS, Intuiția!

Vă amintiți cum vă tot spunea mama să vă spălați pe mâini? Nu numai că este un mod foarte eficient de a îndepărta microbii, dar vă ajută să îndepărtați şi vibrațiile. Dacă ați practicat vindecarea prin atingere sau psihometria, spălați-vă pe mâini - şi înainte şi după. Apa înlătură încărcătura emoțională pe care ați acumulat-o atingându-vă pacientul, aşa că spălarea reprezintă o formă de purificare şi de protecție.

Toată lumea ştie că apa este esențială pentru o bună condiție fizică, dar ştiați că este crucială şi pentru sănătatea minții? Apa este un excelent conductor de energie, facilitând curgerea armonioasă a energiei prin trup, dar şi între minte şi trup. Gândiți-vă la ultimele zile care au trecut, cam de când v-ați apucat să citiți această carte. Ați simțit nevoia unui surplus de apă? Acesta este modul intuitiv al corpului de a vă spune că îşi doreşte menținerea armoniei fluxului energetic.

Desigur, modul cel mai evident de a vă menține energia într-o continuă mişcare este de a vă mişca dumneavoastră înşivă. Exercițiile fizice reprezintă cea mai bună cale pentru a face acest lucru, fiind foarte eficiente în plan intuitiv - ieşiți din casă şi respirați aer curat. Orice contact cu lumea din afara căminului şi cu natura vă oferă energie - fie ea de la soare, fie din aer sau pământ, fiind o şansă de a vă purifica şi energiza. Pe lângă toate acestea, natura vă poate aduce cu picioarele pe pământ, dacă vă simțiți copleşit de prea multă putere intuitivă. Cu alte cuvinte, luați o pauză pentru a vă întoarce în realitate, luând contact cu lumea naturală.

Tehnici de medicină alternativă

Domeniul medicinei alternative - însemnând moduri de stimulare a sănătății sau de tratare a bolilor care nu sunt considerate ca aparținând medicinei convenționale - include peste 100 de discipline distincte. Multe dintre aceste discipline de vindecare şi dezvoltare sunt prezentate în variate versiuni. Atunci când o căutați pe cea potrivită dumneavoastră, nu ezitați să vă documentați şi să încercați mai multe dintre aceste discipline. Dar cea care vă vine mereu în minte este, probabil, cea pe care ar trebui să v-o însuşiți. Dacă vă aflați într-o etapă în care doriți să ajutați la vindecarea

altora, în special prin vindecare energetică, va trebui să învățați din faptul că primiți dumneavoastră înşivă o formă de terapie de vindecare. Aceasta vă va ajuta să deveniți mai puternic şi vă va învăța cum să primiți şi cum să oferiți vindecare.

Se crede că anumite *uleiuri esențiale* ajută la purificarea minții în scopul receptării mesajelor intuitive - în special uleiurile de iasomie şi de trandafir, care sunt scumpe, dar eficiente. Uzual, se mai folosesc răşini aromatice, lavandă, portocale, eucalipt, gardenie, caprifoi şi salvie. De obicei, se folosesc l-2 picături, vărsate într-un fel de arzător.

Dincolo de cuvinte

Uleiurile esențiale sunt uleiuri obținute din plante şi sunt caracterizate prin aceea că rețin aroma şi alte proprietăți specifice plantelor respective. Se folosesc ca parfumuri, ca arome şi ca medicamente.

În unele cazuri, vindecătorii care se bazează pe abilitatea mâinilor lor folosesc o cantitate mică de ulei esențial pentru a-şi activa energia din mâini şi din degete.

Câteodată, ei aplică ulei şi pe cel de-al treilea ochi, Ideea este că aceste uleiuri măresc percepția parapsihică a vindecătorului față de energia vitală a pacientului.

Pentru a-şi intensifica sensibilitatea mâinilor, unii vindecători au grijă să beneficieze ei înşişi de masaje sau tratamente *reflexologice*, cu precădere în zona mâinilor. Acest lucru le îmbunătățeşte percepția tactilă, în timp ce le reduce stresul şi le măreşte forța lăuntrică.

Reflexologia este o formă de vindecare prin intermediul mâinilor, bazată pe principiul că fiecare parte a corpului comunică în mod direct cu un punct de referință situat pe laba piciorului, în palmă sau în ureche. Masarea acestor puncte ajută acele părți ale corpului corespunzătoare lor, vindecându-le prin îmbunătățirea circulației, eliminarea toxinelor şi reducerea stresului.

Există multe alte forme remarcabile de vindecare prin atingere şi alte tehnici ale medicinei alternative, care vă pot ajuta să vă simțiți în formă şi mai puțin stresat - atât trupeşte, cât şi mental, însă nu putem vorbi despre combaterea stresului, fără să ne întoarcem la vechea şi preferata noastră tehnică - meditația. Multe tehnici şi mulți maeştri vă pot sta la dispoziție pentru a vă ajuta să învățați cum să meditați în modul cel mai potrivit pentru dumneavoastră, aşa că vă încurajăm să încercați. Între timp, nu contează unde vă aflați sau cât de ocupat sunteți, vă puteți rezerva un

moment de respiro -tocmai pentru a respira. Aceasta vă va conecta imediat la fluxul liber al forței vitale, care include şi intuiția personală.

Crearea unul altar pentru vindecare

Crearea unui altar pentru vindecare poate fi foarte utilă în inducerea şi favorizarea unei stări de meditație. Altarul poate fi un colț liniştit, retras, din casa dumneavoastră, în care puteți medita şi intra în legătură cu spiritul. Nu este necesar să vă poziționați altarul într-o cameră separată. El poate fi simplu sau foarte decorat - oricum vă doriți. Puteți începe prin folosirea unui raft dintr-un colț al camerei. De asemenea, puteți folosi un birou, o măsuță de toaletă sau orice vă poate fi de ajutor.

Lucrurile pe care le plasați în altarul dumneavoastră pot include orice obiect pe care dumneavoastră îl asociați cu vindecarea, reflecția şi reînnoirea. Mulți oameni consideră lumânările un element esențial. Alte obiecte des întâlnite într-un altar sunt: bețisoarele parfumate, mătăniile, florile, cristalele, cărțile şi fotografiile celor dragi. Adesea, oamenii aleg câte o fotografie sau o altă reprezentare a unui ghid spiritual sau a unui maestru religios, pentru a o poziționa în centrul altarului. S-ar putea să simțiți nevoia să aduceți o pernă sau un scaun confortabil în fața altarului, pentru a putea sta şi medita. Iată, în cele ce urmează o meditație simplă, pe care o puteți folosi în scopul vindecării, conectării şi reînnoirii spirituale.

Meditația pentru vindecare

1. Îndreptați-vă spre altarul dumneavoastră şi aprindeți o candelă.
2. Găsiți-vă o poziție confortabilă şi închideți ochii.
3. Inspirați adânc, umplându-vă stomacul cu aer, apoi permiteți-i aerului să urce lent şi să vă umple plămânii. Expirați lent. Repetați acțiunea încă de două ori.
4. Focalizați-vă atenția înspre interior şi apoi spre înălțimi. Cereți-i spiritului divin să fie prezent în acest spațiu, pentru a vă susține şi îndruma în timpul meditației.
5. Rămâneți tăcut pentru câteva momente, concentrându-vă asupra propriei persoane şi liniştindu-vă gândurile.
6. Începeți să vă simțiți plini de energie vindecătoare. Oricum ați resimți această energie, este în regulă. Nu există o „manieră corectă".
7. Gândiți-vă la situații din viața dumneavoastră sau a celorlalți care necesită vindecare.

8. Vizualizați energia curativă direcționată înspre zona cu probleme. Aceasta poate fi o parte a corpului dumneavoastră ce are nevoie de vindecare sau poate fi vorba de un prieten sau de persoana iubită. Faceți asta atât cât simțiți că e nevoie - poate însemna câteva secunde sau câteva minute.

9. Dacă vi se pare potrivit, întrebați-vă intuiția dacă există vreo informație care v-ar putea ajuta în această situație. Spuneți: „Sunt receptiv în privința călăuzirii ce va determina vindecarea." Așteptați răspunsul. Puteți nota informația în jurnalul personal.

10. Dacă vreți, puteți continua să trimiteți energie vindecătoare celorlalți; când sunteți pregătit, deschideți ochii şi întoarceți-vă la starea de conştiință normală.

Ce se întâmplă, doctore?
Încrederea în propriul corp

Nu are importanță cât de des mergeți la doctor sau la un practicant al medicinei alternative, întotdeauna încercați să rămâneți în contact cu propria condiție fizică. Ceilalți nu pot resimți simptomele în locul dumneavoastră, așa că sunteți dator să le acordați atenție. Dar mai întâi trebuie să deveniți conştient de ele. Pentru a reuşi acest lucru, încercați exercițiul următor. Puteți înregistra cuvintele pe o casetă, pentru a le asculta ulterior sau rugați un prieten să vi le citească ori citiți-le dumneavoastră de câteva ori înainte de a începe. Puteți pune nişte muzică liniştitoare pe fundal.

Un bun exercițiu pentru jurnalul dumneavoastră parapsihic îl reprezintă notarea tuturor senzațiilor interceptate, cu privire la simptome. Descrieți totul. S-ar putea să receptați o voce, o imagine, o impresie kinestezică sau chiar un miros.

Nu încercați să vă analizați experiența în timpul desfăşurării ei, ci aşteptați până se încheie şi lucrurile se liniştesc. Amintiți-vă, ca şi în cazul tuturor celorlalte exerciții, că la început s-ar putea să vă simțiți ca şi cum ați inventa răspunsurile. Dar perseverați şi notați-vă tot ce vi se întâmplă. Nu raționalizați. Puteți încerca să scrieți în timp ce parcurgeți exercițiul sau puteți reține impresiile pentru a le nota mai târziu. Să începem.

Medicul lăuntric

Care dintre simptomele fizice pe care le aveți vă îngrijorează? Descrieți-le aici:

Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi închideţi ochii. Inspiraţi adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa. Expiraţi lent de fiecare dată. Număraţi lent de la 10 la 1 şi simţiţi-vă din ce în ce mai relaxat, cu fiecare respiraţie. Dacă accesarea sanctuarului interior vă ajută la relaxare, s-ar putea să doriţi să-l accesaţi în acest moment al exerciţiului.
Începeţi să vă concentraţi încet asupra acelei zone a corpului care vă îngrijorează. Permiteţi-i atenţiei să zăbovească acolo. Lăsaţi orice imagine sau senzaţie să devină conştientă. Imaginaţi-vă că simptomul dumneavoastră are voce. Întrebaţi-l: „Ce încerci să-mi transmiţi?" sau „Ce pot face ca să te ajut?" Notaţi orice informaţie aici:
Pauză.
Aţi simţit vreun sentiment sau vreo emoţie în timpul acestui exerciţiu? Dacă da, menţionaţi aici:
Pauză.
Ce senzaţii aţi simţit în corp sau în acea zonă a corpului? Precizaţi aici:
Pauză.
Mai este ceva ce ar vrea simptomul dumneavoastră să vă dezvăluie? Notaţi aici:
Atunci când sunteţi pregătit, deschideţi ochii şi întoarceţi-vă la starea de conştiinţă normală. Ce anume aţi învăţat?
Acum, gândiţi-vă la alte moduri (diferite) de a reacţiona, pentru atunci când simptomul va reapărea. Descrieţi câteva opţiuni aici:

Am avut odată o elevă care si-a imaginat un medic lăuntric în adevăratul sens al cuvântului, cu halat alb şi stetoscop, drept ghid interior pentru acest exerciţiu. El i-a oferit informaţii despre simptomele sale şi despre ce putea face pentru a se vindeca. Cu toate că ea avea nevoie de un medic pentru prescrierea unui tratament, organismul ei a fost cel care i-a semnalat o posibilă boală. De asemenea, simptomele vă pot ajuta pe mai multe căi în menţinere stării de sănătate. Dacă afecţiunile sunt grave, atunci veţi auzi tare şi clar mesajul care vă spune că trebuie să consultaţi un medic. Pe de altă parte, durerile mici, rare, pot fi semnale preventive de avertizare - ascultaţi-le şi acordaţi-vă timp pentru a intra în contact cu sinele.

Deprinderea parapsihică cu organismul fizic

Până acum, am vorbit despre felul în care trupul, mintea şi spiritul

sunt legate şi despre faptul că, atunci când încercăm metodele de vindecare, acestea ar trebui considerate un tot unitar. Dar dacă organismul dumneavoastră este în perfectă stare de funcţionare? Cum vă puteţi îmbunătăţi starea mentală, emoţională şi spirituală, dacă trupul este deja în regulă?

Ei bine, puteţi încerca următoarea tehnică de meditaţie, pentru a afla cât de capabil sunteţi să faceţi conexiuni strânse şi adecvate, atunci când vă deschideţi posibilităţile. Puteţi începe meditaţia în mai multe feluri. Alegeţi una dintre următoarele:

> Pătrundeţi în sanctuarul dumneavoastră lăuntric.

> Respiraţi adânc şi relaxant de câteva ori şi cereţi-i ghidului spiritual să vă călăuzească.

> Intraţi într-o stare de deplină relaxare, prin meditaţie sau imagistică ghidată.

Când aţi devenit complet relaxat, continuaţi să vă îndreptaţi spre partea esenţială a meditaţiei:

1. Pe măsură ce inhalaţi, îndreptaţi-vă coloana vertebrală şi ajustaţi-vă poziţia gâtului, astfel încât să simţiţi cum fluxul energetic urcă de-a lungul spatelui dumneavoastră înspre creştetul capului.

2. Imaginaţi-vă că vă înconjoară o lumină albă şi puternică şi că plutiţi în sus, înspre o fină vibraţie. Pe măsură ce vă ridicaţi tot mai sus, vă simţiţi învăluit de iubire. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de pace. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de compasiune. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de curaj. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de bucurie. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de înţelepciune. (Pauză.)

3. Imaginaţi-vă aceste sentimente inundându-vă fiecare celulă a corpului, hrănindu-vă şi vindecându-vă. Dacă există în corp o zonă care vă îngrijorează în mod deosebit, trimiteţi-vă sentimentele într-acolo. Sunteţi acum plin de iubire şi înconjurat de emoţia dragostei, a păcii, a compasiunii, a curajului, a bucuriei, a iubirii şi a înţelepciunii.

4. Imaginaţi-vă că trupul dumneavoastră şi câmpul său energetic sunt vindecate de către lumina puternică.

5. Vizualizaţi-vă într-o situaţie din viitor. Corpul dumneavoastră este puternic, sănătos şi plin de vitalitate. Ştiţi că lumina vă vindecă la nivel celular.

6. Continuați să vă imaginați o lumină albă, puternică, ce vă inundă şi vă înconjoară, ca pe un cocon de lumină. Dacă există o calitate anume pe care ați dori-o în mai mare măsură în viața dumneavoastră, imaginați-vă cum aceasta vă pătrunde chiar acum, adusă fiind de acea lumină. Trăsătura respectivă vă inundă şi vă înconjoară.

7. Atunci când sunteți pregătit, întoarceți-vă în cameră, în acel cocon de lumină. Rămâneți liniştit şi tăcut vreme de câteva momente.

După ce ați văzut cât de bine vă puteți simți atunci când dați tot ce aveți mai bun, cu siguranță veți dori să rămâneți în această formă mentală cât de mult timp puteți. A vă simți realmente conectat cu spiritul dumneavoastră înalt este un scop pentru care merită să lupți. Succes!

Dacă sunteți curios privind ceea ce se întâmplă dincolo de parapsihicul trupesc, precum şi modalitățile de a ajunge mai în profunzime, tot mai în profunzime... atunci capitolul următor vă va vorbi despre hipnoză şi alte stări de conştiință modificate.

Ce trebuie să rețineți:

> Trupul dumneavoastră vă poate ajuta să intrați în contact cu intuiția personală.

> Stresul fizic poate fi un blocaj sau o piedică în drumul spre conştiența parapsihică.

> Conectarea psihicului la simptomele fizice vă poate ajuta în menținerea sănătății şi în vindecarea propriei persoane şi a altora.

> Puteți depăşi stresul printr-un mod de viață sănătos şi prin câteva metode aparținând medicinei alternative.

> Încredeți-vă în semnalele de alarmă şi în permisiunile date de propria intuiție.

Partea a IV-a
Inteligența intuitivă

După ce ați trecut cu adevărat prin experiența conexiunii minte-trup, sunteți pregătit pentru a dobândi o conştientă mai profundă a modului de transcendere a fiecărei zile. Partea a IV-a vă prezintă etape mai avansate în ceea ce priveşte accesul minții la sinele psihic mai ezoteric.

Vă vom ajuta să înțelegeți importanța accesării stărilor modificate de conştiință - de la hipnoză la visare, telepatie şi dincolo de toate acestea. Vă vom prezenta, de asemenea, noi perspective privind nivelurile mai înalte de încredere în propria intuiție şi în propria persoană.

Capitolul 11
Hipnoza şi stările modificate de conştiinţă

În acest capitol:

- Intrarea în transă - deschiderea spre o stare modificată
- Puterea sugestiei
- Vocea divină
- Vă aflaţi pe locul şoferului

Timp de mii de ani, filosofii şi oamenii de ştiinţă au recunoscut că gândurile pot influenţa atât comportamentul, cât şi funcţiile organismului. Dar, de-a lungul ultimului secol, s-au făcut eforturi considerabile pentru a afla dacă este posibilă o direcţionare a acestor gânduri, în scopul influenţării concrete a lumii fizice. Până acum, dovezile arată că modul optim de a reuşi este acela prin care se atinge o stare a conştiinţei situată dincolo de normalitate, de cotidian.

Franz Mesmer (1734-l815), un doctor care a iniţiat utilizarea stării hipnotice ca parte a tratamentului, a implicat hipnoza în scopul ajutării pacienţilor săi - pentru a face faţă durerii în timpul anumitor proceduri şi pentru a-i ajuta să se relaxeze dacă sufereau de anxietate. Când Freud si-a făcut cunoscută în public teoria sa asupra subconştientului, situaţia a devenit explozivă. Până la începutul secolului al XX-lea, oamenii deţineau deja toate piesele jocului de puzzle, astfel încât să poată inventa moduri de direcţionare a minţii subconştiente în vederea controlării gândurilor si, prin aceasta, a comportamentului. În capitolul da faţă, vă vom arăta cum să dobândiţi dumneavoastră înşivă această putere.

Intrarea în transă

O cale potrivită de a vă deschide către puterea sugestiei este aceea de a permite minţii dumneavoastră să evadeze din obiceiurile şi credinţele prezente în starea normală de conştiinţă. De multe ori, starea mentală logică vă poate constrânge să funcţionaţi după vechile tipare, pe nişte căi neuronale de mult formate. Aceste vechi obiceiuri vă pot ţine departe de noile moduri de gândire şi intuiţie. Aşa că, ce opţiune aveţi?

Oamenii au folosit *transele* milenii de-a rândul, pentru a-şi accesa intuiția şi a primi mesaje spirituale. O transă, întocmai ca şi meditația, este o stare naturală a conştiinței modificate, la care puteți învăța să ajungeți. Atunci când vă aflați în transă, barierele pe care mintea conştientă le impune devin extrem de subțiri, permițându-vă accesul la informația din alte planuri. Transele pot fi induse în mai multe feluri. Unii oameni pot intra în stare de transă prin ascultarea bătăilor de tobă pentru o perioadă mai lungă de timp. O altă metodă ar fi autohipnoza.

Dincolo de cuvinte

O transă este o stare modificată a conştiinței, marcată de o îngustare şi o înălțare în acelaşi timp a tenției. Descrie, de asemenea, o stare de completă aborbție mentală.

În cadrul procesului de intrare în transă apar anumiți paşi, printre care:

1. relaxarea;
2. concentrarea;
3. introspecția;
4. concentrarea atenției asupra anumitor sunete, cuvinte sau imagini;
5. decizia de schimbare a stării de conştiință.

Interesant este că parcurgerea acestor paşi vă ajută să accesați o varietate de stări mentale modificate, toate putându-se încadra în categoria transei. Puteți intra în transă folosind oricâte tehnici doriți, inclusiv meditația, comuniunea, rugăciunea, transcendența spirituală si, cea mai cunoscută formă de transă, hipnoza.

SOS, Intuiția!

Dacă vă doriți să pătrundeți şi mai adânc în aceste stări de conştiință care vă induc intuiția, puteți consulta cartea lui **Belleruth Naparstek,** ***Your Sixth Sense (Al şaselea simț),*** publicată la Harper, în San Francisco, în anul 1997. Capitolul „Imagistica în accesarea psi-ului" examinează componentele intuiției şi le dezvoltă, prezentând anumite exerciții de imagistică ghidată, cu scopul modificării stării de conştiință şi a activării psi-ului.

Mai adânc, tot mai adânc...

Datorită mass-mediei, hipnoza v-a fost prezentată, fără îndoială, ca o tehnică ce reduce sau elimină inhibițiile oamenilor şi îi determină să facă lucruri prosteşti, jenante. Dar hipnoza nu este o simplă şmecherie; este un instrument medical şi parapsihic folosit de profesioniştii sănătății din întreaga lume. În esență, hipnoza nu este decât o stare de concentrare intensă. Atunci când sunteți hipnotizat, sunteți mult mai alert şi mai receptiv la idei şi sugestii noi.

Poate că cel mai cunoscut mit în legătură cu hipnoza este acela că persoana supusă experimentului renunță la controlul asupra propriei minți, control pe care o altă persoană îl preia, în speță hipnotizatorul. Mitul a pus procesul de hipnoză într-o lumină destul de proastă. De fapt, experții în domeniu sugerează că toate hipnozele sunt în realitate autohipnoze, puterea aflându-se în mintea persoanei hipnotizate.

Dincolo de cuvinte

Definiția din dicționar pentru hipnoză se referă la o stare artificial indusă, asemănătoare somnului, caracterizată printr-o susceptibilitate ridicată la sugestii. Experții în hipnoză explică, totuşi, faptul că hipnoza este, de fapt, o stare foarte naturală a minții, care nu are nici o legătura cu somnul.

Hipnoza se atinge atunci când clientul ajunge la un nivel ridicat de concentrare şi intră într-un blocaj mintal, care îl apără de orice interferență mintală ce i-ar putea distrage atenția. Procesul fizic implicat arată că undele creierului celui hipnotizat îşi încetinesc mişcarea considerabil, de la undele conştiente beta ajungându-se la cele subconştiente alfa sau poate chiar la undele teta, ultimele fiind cele care marchează o stare de visare atinsă, de obicei, înainte şi după somnul profund. (Dacă aceşti termeni cu privire la undele creierului vă sunt neclari, reveniți la capitolul 3, în care le-am prezentat.)

Într-un anume sens, hipnoza seamănă cu meditația ghidată. Treceți printr-o serie de paşi pentru a pătrunde în adâncul inconştientului, dar în timpul procesului auziți fiecare cuvânt din jurul dumneavoastră. Intrarea într-o transă uşoară sau într-una adâncă determină experimentarea altor efecte sau nu. Transa uşoară vă conferă sentimentul de relaxare completă,

făcându-vă să vă simțiți imponderabil, dar nu vă veți simți prea diferit de o stare de concentrare a minții produsă de citirea unei cărți atractive. Liber de orice constrângere rațională a mintii conștiente, veți putea să vă sporiți nivelul anumitor abilități înnăscute, inclusiv imaginația, memoria, tendințele creative şi sugestibilitatea. Toate aceste abilități sunt strâns legate de latura intuitivă a creierului, ceea ce explică de ce hipnoza este o unealtă atât de eficientă pentru parapsihici şi alți cercetători ai aspectelor intuitive.

Hipnoza şi informațiile intuitive

Hipnoza poate colabora cu intuiția în diverse moduri. Puteți folosi hipnoza pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică şi imaginea de sine, pentru a rezolva anumite conflicte emoționale şi pentru a ridica nivelul informațiilor intuitive. Hipnoza produce aceste schimbări mult mai uşor, întrucât vă permite să depăşiți rezistența minții conştiente la idei noi, precum şi ataşamentul pentru cele vechi şi stabile. Spre exemplu, o persoană care fumează în special atunci când este nervoasă poate cere hipnotizatorului să îi sugereze că nu mai tânjeşte după nicotină când se află sub influența stresului. După ce îi explică persoanei hipnotizate efectele negative ale fumatului asupra omului, hipnoterapeutul îi poate sugera consumul de apă rece şi proaspătă în locul fumatului, atunci când nevoia devine puternică.

În cazul îmbunătățirii sănătății fizice şi a atitudinii mentale, hipnotizatorul poate ajuta prin înlocuirea gândurilor vechi cu unele noi. Această tehnică se poate aplica în cazul stresului, insomniei, obiceiurilor generate de nervi, alergiilor, fobiilor şi multor altora. Spre exemplu, un hipnotizator care are un client doritor să renunțe la rosul unghiilor poate accesa inconştientul acestuia, pentru a revizui beneficiile acestui obicei *înainte* de a sugera un comportament nou, destinat să îl înlocuiască pe cel vechi, în momentul în care subconştientul e convins de beneficiile eliminării prostului obicei, el va sprijini decizia conştientă de a renunța la acesta. Hipnoza vă mai poate ajuta şi în îmbunătățirea anumitor domenii în care sunteți deja puternic, cum ar fi performanța sportivă, arta oratorică, susținerea testelor, abilitățile de învățare şi altele.

Totuşi, pentru a vă combate obiceiurile proaste sau pentru a căpăta unele noi (mai bune), trebuie de multe ori să rezolvați problemele

emoționale vechi, iar pentru acest lucru se cere adesea ajutorul unui hipnoterapeut. Aceştia sunt pregătiți pentru a vă ajuta să identificați cauzele inițiale ale problemei (care sunt bine întipărite în memorie, deoarece sunt foarte dureroase).

Căi încurcate

Nu încercați să vă hipnotizați prietenii, dacă nu aveți o pregătire profesională prealabilă. Ghidarea eficientă a procesului este mai complicată decât sună. Acelaşi lucru e valabil şi pentru cineva care ar vrea să vă determine să fiți cobaiul său - spuneți-i să se antreneze corespunzător mai întâi.

O tehnică folosită de unii hipno-terapeuți este aceea de a investiga sursa acelor probleme emoționale foarte adânc îngropate prin *regresie în timp*. Regresia în timp implică ghidarea minții pacientului înapoi, spre începuturile vieții, sau chiar într-un moment anterior naşterii sale, pentru a descoperi acolo evenimente dureroase sau pentru a examina emoții neplăcute. Unii oameni pretind că îşi amintesc unele experiențe din vieți anterioare - aceasta fiind o altă fațetă a fenomenelor parapsihice. (Dacă acest subiect vă interesează, stați pe aproape; vă vom spune mai multe despre viețile anterioare în capitolul 16).

Dincolo de cuvinte

Regresia în timp este o aplicație a hipnozei, în care clientul se întoarce în timp, la o vârstă fragedă a vieții sale, călăuzit fiind de un hipnotizator specializat în această tehnică.

La un nivel spiritual mai simplu, hipnoza vă poate ajuta să înlăturați scuturile raționale ale minții conştiente şi să vă deschideți simțurile spre noi surse de informație. Aceste informații, referitoare la dezvoltarea personală şi spirituală, pot fi extraordinare şi atât de înțelepte, încât să simțiți că provin de la o sursă aflată cu mult deasupra dumneavoastră.

Inițiativa de a face saltul - autohipnoza

De ce să nu aflați mai multe despre hipnoză încercând pe propria persoană? Autohipnoza este un instrument minunat, ce vă poate ajută să atingeți diverse scopuri în orice domeniu. Urmați aceşti paşi simpli:

1.Căutați un colț liniștit, închideți telefonul, celularul şi pagerul. Dați-vă jos ceasul de la mână. Atunci când sunteți pregătit, aşezați-vă sau întindeți-vă, astfel încât să aveți o poziție cât mai confortabilă.

2.închideți ochii. Respirați adânc de câteva ori. Spuneți-vă că sunteți complet relaxat şi că veți intra în transă.

3.Adânciți-vă transa, imaginându-vă că vă aflați la capătul de sus al unui şir de scări. Sunt 10 trepte în fața dumneavoastră. După ce păşiți pe prima treaptă, vă simțiți şi mai relaxat. Continuați să coborâți lent. Pe măsură ce vă apropiați de capătul scării, vă simțiți din ce în ce mai relaxat. Simțiți cum vă adânciți din ce în ce mai mult în transă.

4.Atunci când vă aflați într-o stare profundă de relaxare, spuneți-vă următoarele:

„Devin din ce în ce mai intuitiv în fiecare zi.

Ascult şi acționez conform ghidului meu lăuntric.

Viața mea devine din ce în ce mai echilibrată şi mai plină de bucurie."

5.Rămâneți în transă aproximativ un minut. Apoi, spuneți-vă: „La 10 sunt complet conştient, am intuiția receptivă şi mă simt excelent." începeți numărătoarea, de la l la 10. Când ajungeți la 10, spuneți-vă: „Ochii mei sunt deschişi" şi deschideți ochii.

Încercați să înregistrați scenariul pe o casetă, pentru ca apoi să puteți sta relaxat şi asculta caseta oricând doriți. Dacă practicați acest exercițiu simplu în fiecare zi, veți deveni din ce în ce mai legat de intuiția personală şi veți reuşi o autohipnoză tot mai eficientă. Şi apoi, mai există şi altceva ce puteți face într-un singur minut?

SOS, Intuiția!

Dacă vreți să aflați mai multe despre hipnoză, căutați cartea *The How-To Book of Hypnosis (Cartea „cum să" despre hipnoza),* apărută la The Silver Insitute Publishing Com-pany, în 2000, scrisă de Tom Silver şi Ormond McGill. Aceşti doi maeştri ai hipnozei şi hipnoterapiei au reuşit să elaboreze o lucrare atractivă şi plină de informații utile.

Muză sau mit?

Cu toții am auzit poveşti antice despre creaturi numite muze, care insuflau versuri în mințile marilor poeți şi inspirau artişti, muzicieni şi

cântăreți. Mulți dintre noi privesc acest concept ca pe un simplu mit sau ca pe o superstiție a unei societăți ignorante din Antichitate. Cu toate acestea, mulți parapsihici ai lumii moderne cred că puterile lor intuitive vin de la o sursă mai înaltă decât mintea lor conştientă. Este această sursă imaginația inconştientă sau este o muză care îi călăuzeşte în mod inspirat?

Chiar şi printre intuitivi, opiniile variază cu privire la sursa acestor informații extraordinare, care parvin cu precădere în domeniile creative. Unii spun că sursa rezidă în latura înaltă a unei conştiințe mai înalte; alții sunt de părere că această latură înaltă a minții oamenilor joacă rolul unui pod către ghizii spirituali, care generează, de fapt, informația. E aproape imposibil de găsit un răspuns unic la această întrebare - şi, de asemenea, lipsit de importanță - pentru că fiecare persoană îşi are propriul mod de percepere a cunoştințelor, de a se încrede în ele şi de a le prezenta.

Aspectul important, asupra căruia merită să vă canalizați atenția, este găsirea unui mod personal de receptare a informațiilor. Atunci când atingi o stare modificată de conştiință - fie prin hipnoză, fie prin meditație - mintea devine foarte receptivă şi pregătită să învețe. Puteți intercepta mai multe tipuri de informație, pe mai multe căi. S-ar putea să simțiți că începeți să câştigați teren în ceea ce priveşte evoluția personală şi spirituală, primind mesaje de la anumite spirite care au sfaturi specifice pentru dumneavoastră sau pentru altcineva şi care vă pot trimite anumite imagini ce pot schimba cursul artei, al ştiinței sau al lumii. Există cel puțin două căi prin care puteți primi în mod direct acest tip de informație: *desenare spontană* şi *scriere automată*. Aceste abilități sunt diferite de senzația de concentrate maximă şi de productivitate în timpul muncii. Cele două au nevoie ca mintea să se dea la o parte şi să lase toată treaba în grija mâinilor. Cu cât vă gândiți mai puțin - sau chiar deloc - cu atât mai bine. Acesta este şi motivul pentru care o stare modificată a conştiinței, care e în afara minții raționale, este atât de importantă.

Sunteți conştient?

In ultimele decenii, medium-ul britanic Rosemary Brown a atras atenția lumii muzicale datorită vizitelor care i-au fost făcute de câțiva celebri compozitori decedați, care i-au dictat piese noi. Ea a declarat că, la vârsta de 7 ani, a fost vizitată de spiritul lui Franz Liszt, care i-a explicat că intenționa să lucreze cu ea. Alți compozitori cu care a colaborat au fost Bach, Beethoven, Debussy, Chopin şi chiar Rachmaninoff. Interesant este faptul că experții au arătat că

anumite piese sunt similare celor scrise de muzicienii anterior menționați, pe vremea când trăiau.

Desenarea spontană

Oricine accesează o stare a minții adecvată - o stare modificată a conştiinței -poate experimenta desenarea spontană. Atunci când mintea este eliberată de orice explicații raționale şi cerințe criticiste (de genul: „Opera mea de artă trebuie să fie frumoasă"), apare capacitatea de a ajunge la mesajul real pe care mintea este pregătită să îl dezvăluie.

Înainte a intra în această stare mentală, pregătiți-vă pentru procesul artistic. Aduceți-vă creioane, cretă sau vopseluri sau chiar argilă, dacă sunteți interesat de sculptură. Apoi începeți meditația şi intrarea în transă şi concentrați-vă asupra întrebării sau a subiectului în legătură cu care doriți să primiți informații intuitive. Păstrați-vă mintea goală şi rămâneți în aşteptare. Atunci când mâinile încep să vi se mişte, lăsați-le să lucreze independent de orice eforturi raționale de a le controla. Spre exemplu, dacă vi se pare că o linie arată disproporționat, nu vă străduiți să o îndreptați. Mai mult, pe cât posibil, încercați să evitați a vă privi opera de artă, înainte ca mâinile să înceteze a mai lucra.

Ideea de bază a acestui proces este să vă eliberați latura creativă subconştientă a minții, pentru ca ea să acționeze în libertate. Făcând acest lucru, e foarte probabil să primiți o imagine sau un simbol care să vă ofere îndrumare, într-o chestiune care vă deranjează sau care are legătură cu o anumită întrebare pe care ați adresat-o. Trebuie spus că există artişti care solicită inspirație folosind această metodă, în scopul creării unor opere de artă valoroase. Dacă acesta este scopul pe care îl urmăriți şi dacă ați fost inițiat în lumea artelor, s-ar putea să găsiți această metodă foarte utilă, deoarece permite abilităților dumneavoastră să se transfere prin mâini către opera de artă, fără a solicita vreun gând conştient. Fie că sunteți amator, fie că sunteți profesionist, ideea exercițiului constă în spontaneitate şi distracție!

Dincolo de cuvinte

Desenarea spontană şi scrierea automată sunt forme de exprimare creativă, ce apar în timpul unei stări modificate a conştiinței, atunci când funcționarea minții raționale este întreruptă, iar mintea inconştientă iese în

față pentru a prelua controlul. Desenarea spontană implică crearea de imagini vizuale sau ilustrații, în timp ce scrierea automată implică scrierea de cuvinte. Notarea compozițiilor muzicale se bazează pe un proces similar şi, la fel ca şi celelalte două forme, nu necesită studii sau vreo instruire muzicală prealabilă.

Scrierea automată

Scrierea automată implică un proces similar celui descris la desenarea spontană. Cu toate că stiloul şi hârtia au fost instrumentele alese în trecut, parapsihicii moderni sunt de părere că şi o tastatură funcționează la fel de bine. Partea importantă este să vă eliberați mâinile (şi mintea) de controlul mental conştient, lucru destul de dificil pentru persoanele care insistă să folosească forma gramaticală corectă sau punctuația corespunzătoare. Va trebui să renunțați la sentimentul de control, dacă vreți cu adevărat să vă accesați cu succes latura inconştientă.

Scrierea automată apare în forme diferite. Aşa cum am menționat, gramatica şi punctuația nu au nici o importanță. Mai mult, s-ar putea întâmpla ca mesajul să curgă deodată, aşa încât în final să nu vă recunoaşteți propriul scris. Mulți experți îi sfătuiesc pe oameni să nu se uite deloc la mâini, cu excepția cazurilor în care verifică dacă mai scriu tot pe hârtie.

După ce ați terminat de scris, acordați-vă îndeajuns de mult timp pentru a revedea lucrarea cu grijă. Scrisul poate începe cu nişte bucle şi curbe care, în final, să ia forma literelor, formând cuvinte. Mesajul poate veni în fraze eliptice, neclare, sau prin cuvinte simbolice şi imagini (acest lucru se întâmplă mai degrabă în cazul desenării spontane). Cert este că nu trebuie să vă aşteptați la un roman senzațional din prima încercare (sau vreodată). Cele mai multe mesaje sunt personale, oferind sugestii pentru dezvoltarea persoanei în cauză. Ele tind să fie directe, factuale şi înțelepte.

În multe cazuri, scrierea automată nu va părea absolut deloc ca aparținând unei alte lumi. Puteți să o tratați ca pe orice alt tip de mesaj informai. Stați relaxat cu stiloul şi hârtia şi eliberați-vă mintea de orice gând. De fapt, acesta este momentul optim pentru a pune în aplicare proiectul despre care am vorbit mai înainte: jurnalul dumneavoastră parapsihic.

Un medium australian, pe nume Ruth Bennet, membră asociată a Bisericii Spiritualiste, a primit un tip mai special de dictare inspirată, în care cuvintele curgeau rapid în mintea ei, iar ea pur şi simplu le înregistra. A declarat că, uneori, ghidul spiritual îi dictează predicile în întregime. Într-o duminică, în care nu era programată să predice, pe când călca nişte rufe, s-a oprit, a luat un stilou şi a scris după dictare. Când a ajuns la biserică în acea seară, în mod neaşteptat, a fost nevoită urce în amvon. Din fericire, avea predica dictată în după-amiaza aceleaşi zile. Cu siguranță, a fost mai bine decât să improvizeze!

Actualizarea şi interpretarea jurnalului personal

Fațeta mai evoluată a mintii noastre sau ghizii spirituali pot comunica cu noi în nenumărate moduri. Capitolul anterior a subliniat câteva dintre aceste metode. Scrierea automată şi desenarea spontană sunt două dintre căile prin care intuiția se face auzită.

Lucrul cel mai important cu care eu (adică Lynn) încerc să îmi obişnuiesc elevii atunci când aceştia practică exerciții intuitive este să nu se mai simtă de parcă ar inventa toate mesajele. Vă surprinde faptul că şi eu simt acelaşi lucru, chiar şi în prezent - fie că realizez citiri, fie ca practic scrierea automată? Că mesajele mele nu vin de la un spirit înalt sau din intuiția personală, ci pur şi simplu le inventez din senin? Singura explicație pe care o am este aceea că informațiile intuitive par să rezide în aceeaşi parte a creierului ca şi imaginația - motiv pentru care se şi confundă între ele atât de des.

Această probabilitate de a le confunda este unul dintre motivele pentru care a ține un jurnal este atât de important, atunci când învățați să primiți informații sau să comunicați cu ghidul dumneavoastră spiritual. Jurnalul vă permite să vă evaluați după un timp inspirația. (Şi poate chiar confirma că mesajele specifice pe care le-ați primit au fost corecte.)

Iată în cele ce urmează un exercițiu care vă poate ajuta să intrați în contact cu această abilitate, atunci când sunteți pregătit să scrieți în jurnal, înainte de a începe, s-ar putea să doriți să vă pregătiți câteva întrebări. Sau ați putea vedea, pur şi simplu, ce vrea intuiția să vă comunice, fără vreun ajutor din partea dumneavoastră.

Receptivitatea în meditația ghidării intuitive

1. Şedeți liniştit. Identificați acel exercițiu din această carte care vă este de maxim ajutor în a vă concentra şi linişti (spre exemplu, meditația, hipnoza sau imagistica ghidată).

2. Simțiți lumina. Înconjurați-vă şi inundați-vă de lumină şi cereți ca, în timp ce faceți acest exercițiu, lângă dumneavoastră să fie prezentă doar cea mai înaltă înțelepciune. Eu spun următoarea rugăciune:

„Mă umplu şi mă înconjor cu lumina albă a conştiinței divine şi dumnezeieşti, aşa că numai ceea ce este bun şi util poate intra. Rog înțelepciunea dumnezeiască să pătrundă în mintea, pe buzele şi în inima mea”

3. Respirați. Stați comod şi relaxați-vă. Simțiți cum deveniți din ce în ce mai receptiv. Nu este neapărat necesar să meditați. Imaginați-vă că sunteți senin şi receptiv.

4. Ascultați. Mesajul ghidului dumneavoastră ar putea veni sub forma unui bloc de informații sau printr-o şoaptă. S-ar putea să primiți informații prin serii de imagini sau scene care vă vin în minte. Ori ați putea resimți senzația că sunteți iubit sau, eventual, senzația de căldură fizică ce vă curge prin întreg corpul. Cereți acestor impresii să comunice cu dumneavoastră prin cuvinte, pentru a fi în stare să notați informația.

5. Scrieți. S-ar putea să auziți doar câteva cuvinte. Vor părea propriile dumneavoastră gânduri, dar acesta este modul în care ghidul vă comunică. Repet: ați putea simți că inventați. Prin exersare, veți reuşi să faceți diferența între propriile gânduri şi mesajele primite din partea ghidului. Nu forțați cuvintele. S-ar putea ca, la început, să aveți pauze lungi. Nu vă concentrați asupra sensului pe care îl au lucrurile pe care le scrieți. Nu este acum

momentul pentru evaluare. Câteodată veți primi propoziții întregi sau chiar un flux de informații sub formă de impresii. Unii oameni au receptat la început doar câteva cuvinte. Rămâneți deschis, receptiv şi ascultați. Vi se poate întâmpla să ştiți ce anume veți scrie înainte de a scrie.

6. Întrebați. Comunicarea cu ghidul spiritual se poate face în dublu sens. Puneți-i întrebări cu privire la informațiile pe care deja vi le-a dat. Nu este neapărat necesar să scrieți întrebările. Le puteți formula în minte şi reține, pentru a i le adresa ulterior ghidului, în mod telepatic. Poate doriți să vă întrebați ghidul cum îl cheamă şi cum puteți lucra cel mai bine împreună.

7. Evaluați-vă. Atunci când practicați scrierea automată şi faceți notițe în jurnal, este foarte important să evaluați informația primită. A fost de folos? Cât de corectă a fost? Atunci când ați acționat conform sfaturilor ghidului dumneavoastră, v-ați simțit mai bine, mai calm şi mai puțin stresat? În plus, i-ați putea cere ghidului informații pe care le puteți evalua în mod obiectiv. De exemplu: „Aş dori nişte informații despre excursia de luna viitoare"; „Aş vrea informații despre cum pot să îmi ajut copilul cu temele de la şcoală?"; „Ce aş putea să fac ca să-mi îmbunătățesc relația?"

SOS, Intuiția!

Alegeți un moment liniştit, atunci când vă simțiți relaxat, pentru a practica intrarea în contact cu ghidul dumneavoastră spiritual. Eliminarea oricărui stimul exterior vă va facilita comunicarea.

Eu sunt de părere că fiecare dintre noi are un ghid al lui, de-a lungul întregii sale vieți. Câteodată, ghidul colaborează cu dumneavoastră pentru un scop anume. Ar putea fi acolo pentru a vă asista, de exemplu, pentru ca să fiți un bun părinte sau să realizați un proiect foarte important. E posibil să aveți mai mulți ghizi, fiecare cu un rol diferit. Aşteptați-vă ca ghizii dumneavoastră să aibă diferite personalități, interese şi energii. Unii sunt chiar amuzanți, alții sunt foarte eficienți, iar alții inspiră sentimente profunde de dragoste şi înțelepciune. Ghizii sunt acolo pentru nevoile dumneavoastră. Nu vă temeți să cereți ghidului să vă ajute într-un domeniu concret din viața personală. Lor le place să fie de folos în orice mod le stă cu putință.

Chiar dacă simțiți că sursa inspirației este ghidul spiritual sau propria imaginație, nu ezitați să accesați această putere incredibilă, ce vine la dumneavoastră prin procesul de creație. Dar, oricum v-ați decide să numiți această sursă a puterii, dumneavoastră dețineți controlul!

Căi încurcate

Evitați alcoolul sau drogurile, atunci când încercați să intrați în contact cu latura dumneavoastră intuitivă. În mod natural, aceste substanțe produc o pierdere a controlului, care este unul din motivele pentru care mulți parapsihici le evită. Ei recunosc că modificarea stării de conştiință este o chestiune serioasă, care necesită concentrare, responsabilitate şi libertate de voință. Pe lângă toate acestea, alcoolul opacizează şi blochează energia şi încarcă organismul cu toxine care, de asemenea, afectează psi-ul.

Cine deține controlul?

Chiar dacă lucrați cu un hipnotizator sau comunicați singur cu ghizii dumneavoastră, puteți, în orice moment al transei, să reveniți la starea de deplină conştientă. Poate doriți să vă întrebați ghidul despre cum îl cheamă sau despre rolul pe care el îl joacă în viața dumneavoastră. Un mod eficient de a vă asigura că aveți libertate de voință este acela de a opri şedința în orice moment, în cazul în care simțiți vreun disconfort. Puteți face asta!

Acelaşi principiu se aplică şi pentru hipnoză sau pentru orice altă stare de transă. Dacă nu vă simțiți confortabil cu sugestiile pe care le primiți, puteți lua decizia de a ieşi din transă. Amintiți-vă că în aceste transe nu veți fi nici o clipă lipsit de conştiență față de ceea ce vi se întâmplă. De fapt, veți experimenta o stare de hiper-conştiență, acesta fiind şi motivul pentru care stările respective favorizează intuiția.

În capitolul următor, vom discuta despre o altă stare modificată a conştiinței, în care noi ne petrecem o mare parte a timpului: somnul! Şi, aşa cum puteți controla toate celelalte stări mentale, o puteți controla şi pe aceasta - după ce învățați cum să o faceți. Continuați să citiți, pentru a obține mai multe informații referitoare la cum să stăpâniți această minunată cale spre intuiție.

Ce trebuie să rețineți:

> Transele şi stările mentale modificate facilitează accesul la mintea intuitivă.

> Hipnoza este un mod uşor şi direct de a vă conecta la mintea inconştientă şi de a vă redirecționa gândurile şi acțiunile.

> Puteți folosi autohipnoza pentru a aprofunda conştienta parapsihică sau pentru a vă îndeplini alte scopuri.

> Stările mentale modificate pot îmbunătăți imaginația şi creativitatea.

Capitolul 12
O viziune într-un vis

În acest capitol:

> Semnificaţia viselor
> Latura parapsihică a viselor
> Controlarea viselor
> Înţelegerea propriilor vise

Visele au captat atenţia şi imaginaţia filosofilor, a oamenilor de ştiinţă, a liderilor şi a cetăţenilor obişnuiţi pe parcursul întregii istorii a umanităţii. Scriitorii şi artiştii din orice cultură s-au documentat asupra acestui subiect, iar cercetătorii din ziua de azi fac acelaşi lucru. Unii sunt de părere că visele ar fi o funcţie a undelor cerebrale; alţii spun că sunt fenomene parapsihice. Un lucru e sigur despre ei: cu cât află mai multe, cu atât vor să afle şi mai multe.

Sunteţi şi dumneavoastră la fel? Doriţi să ştiţi ce ar putea să însemne visele dumneavoastră? Ar putea ele fi ferestre către lumea intuitivă? Vom explora toate aceste răspunsuri şi multe altele - în acest capitol.

Ce sunt visele?

Visele rămân un mister senzaţional. Unele pot fi banale sau revelatoare, altele pot fi înfricoşătoare şi de rău augur, iar altele - logice şi liniştitoare. Şi pot fi toate aceste lucruri deodată! Ceea ce vă determină să vă întrebaţi ce sunt ele, de fapt. Sunt viziuni ale viitorului inevitabil? Informaţii provenite din latura emoţională? Sau avertismente referitoare la un posibil dezastru? Ori, poate, o descărcare de gânduri, la care creierul s-a hotărât să renunţe, nemaiavând suficient loc de stocare?

Cercetătorii investighează toate posibilităţile şi răspund întrebărilor printr-o mulţime de teorii. Unii spun că nu există dovezi pentru teoria că visele ar avea într-adevăr o semnificaţie. Dar cei mai mulţi oamenii găsesc foarte greu de crezut că noi visăm fără absolut nici un motiv. De aceea, s-au cristalizat câteva posibile scopuri pentru care visăm, printre care se numără şi următoarele (dar nu numai):

> pentru a face faţă stresului;
> pentru a conserva sănătatea mintală şi fizică;

> pentru a stoca noi informaţii şi capacităţi;
> pentru a scăpa de informaţiile nefolositoare;
> pentru a evolua spiritual;
> pentru a primi mesaje intuitive (ultima, dar nu şi cea din urmă).

Sunteţi conştient?
Pentru o lungă perioadă de timp, oamenii au considerat că acele rare vise care apar în diverse culori sunt nişte vise deosebite, net superioare celorlalte. Nu este adevărat! Toate visele conţin culori, însă multe apar într-o lumină difuză, similară luminii lunii. Aşa că, dacă nu vă puteţi aminti culorile dintr-un vis, nu presupuneţi că, în mod firesc, acesta a fost opac. Fiecare vis are anumite mesaje de transmis. Trebuie doar să vă alocaţi un pic de timp, pentru a ajunge în adâncul înţelesului lor, fiind foarte posibil să găsiţi o mare bogăţie de informaţie, care aşteaptă să fie descoperită.

Înainte de a emite un răspuns la întrebarea „de ce visează oamenii", cercetătorii trebuie să înţeleagă procesul care are loc atunci când visăm. Şi locul de unde ar trebui început studiul este, evident, trupul - în special, creierul. Ce se întâmplă cu trupul în timpul somnului? Folosind electrozi pentru monitorizarea undelor cerebrale, a mişcării ochilor, a tensiunii musculare şi a altor repere fiziologice, cercetătorii pot spune când anume visează oamenii - moment în care îi trezesc şi îi întreabă ce anume se întâmpla cu ei!

Prin monitorizarea tiparelor de somn, cercetătorii au identificat momentele în care apar visele. Cei mai mulţi oameni urmează aceeaşi schemă a somnului în fiecare noapte, adormind şi pătrunzând din ce în ce mai adânc într-o stare de relaxare - pentru primele aproximativ 90 de minute, în acel moment, ei intră într-o fază numită *somnul REM*, care este marcată de o mişcare rapidă a pleoapelor şi de visare. Când cercetătorii şi-au trezit subiecţii în timpul somnului REM, aceştia aproape întotdeauna au declarat că visau şi că visele erau foarte reale. Cei mai mulţi oameni ajung la somnul REM de 3-4 ori pe noapte, urmând mereu câte un ciclu de 90 de minute.

D i n c o l o d e c u v i n t e

Somnul REM este somnul marcat prin „mişcarea rapidă a ochilor".

Această fază, în care pleoapele se mişcă în mod constant, este cea mai legată de starea de visare.

Dar ce anume fac visele? Freud le-a numit „drumul regal către inconştient". El era de părere că visele relevă dorințele ascunse ale omului, prezentându-se sub forma unor simboluri, ce combină dorințe foarte vechi cu activitățile întreprinse în ziua precedentă.

Există şi o viziune modernă, care priveşte visele în termeni funcționali. O teorie recentă postulează că, în timp ce corpul se odihneşte, mintea lucrează, sortând şi procesând toate informațiile cu care a intrat în contact în ziua precedentă, iar acest proces are ca rezultat visul - indiferent că memoria stochează informația sau se eliberează de ea.

În mod evident, creierul rămâne activ chiar şi atunci când corpul primeşte odihna atât de necesară. Cu toate că nimeni nu poate dovedi că visele sunt ori o ultimă privire pe care creierul o aruncă informațiilor inutile ori o cale de a rezolva probleme emoționale foarte vechi ori o primă perspectivă asupra unor noi informații ce este păstrată cu grijă pentru o folosință ulterioară, se pare că anumite tipuri de vise transcend fiecare zi. De fapt, anumite vise par să dețină cheia unor realități din trecut, prezent sau viitor, iar atunci când se întâmplă acest lucru, le numim vise parapsihice.

Visele parapsihice

Ce anume este un vis parapsihic? Aceasta e o întrebare cu un răspuns destul de dificil, în mare parte pentru că aproape toate visele par să aibă calitatea bizară sau eterică de a fi parapsihice, deşi conținutul lor nu are vreun înțeles anume.

O altă problemă ar fi că, de cele mai multe ori, este dificil de identificat şi cercetat visele parapsihice, atunci când acestea apar. Spre exemplu, unii oameni - chiar dacă nu îşi pot aminti visul în sine - atunci când se trezesc, sunt convinşi că au avut o revelație intuitivă. Ei îşi pot aminti anumite cuvinte sau doar ceea ce au simțit - aspect caracteristic percepției extrasenzoriale. Din păcate, prin însăşi natura lor, aceste vise sunt imposibil de confirmat şi explorat ulterior.

Un alt tip de vise parapsihice este acela care implică receptarea de informații despre un anumit timp sau loc, informație pe care nu o puteți

valida decât la o dată ulterioară. În acest caz, visul poate părea foarte normal, exceptând faptul că el include informaţii care abia mai târziu se pot dovedi ca fiind precogniţii. Şi mai sunt şi acele situaţii în care vi se întâmplă să aveţi vise despre evenimente care au avut loc în trecutul îndepărtat, caz în care nici nu sunteţi conştient că aţi avut o străfulgerare unică (şi corectă) asupra istoriei (personale sau a lumii). Din aceste câteva exemple, puteţi vedea cât de dificil este de spus ce anume este, până la urmă, un vis parapsihic şi ce înseamnă el. Haideţi să explorăm această lume vastă un pic mai târziu.

Viziuni, apariţii şi prevestiri

Acele vise care oferă informaţii despre viitor apar în mod clar ca nişte vise parapsihice, întrucât informaţia pe care o conţin nu ar fi putut fi primită fără ajutorul puterii intuitive. Acest tip de vise despre viitor se încadrează în categoria *viselor profetice*.

Dacă credeţi că aţi avut un astfel de vis, trebuie să îl notaţi sau să îl înregistraţi în vreun fel, cu tot cu data la care l-aţi avut, înainte ca evenimentul să se întâmple în realitate. Făcând acest lucru, veţi putea dovedi ulterior că informaţia a venit la dumneavoastră ca o previziune a viitorului. Iar înregistrarea lui vă va ajuta să vedeţi câtă acurateţe aveţi în mesajele receptate în somn.

Cele trei mari categorii de vise profetice, fiecare impunând un alt standard pentru dovezi, sunt:

- visele cu adevărat prevestitoare;
- visele cu tentă prevestitoare;
- visele subliminale.

Deşi visele profetice sunt, în general, mai uzuale decât cred oamenii, adevăratele vise prevestitoare sunt rare. Pe lângă dificila lor recunoaştere, ele trebuie să se potrivească perfect cu ceea ce se va întâmpla în viitorul relativ apropiat. Celelalte două tipuri de vise profetice apar mai des. Acela cu tentă prevestitoare necesită mult mai puţin efort în dovedirea lui; trebuie, de asemenea, să înregistraţi data, momentul şi conţinutul visului, dar evenimentul poate semăna mai puţin cu cel descris în vis şi poate avea loc nu neapărat imediat după apariţia visului, ci într-o perioadă de timp rezonabilă. Visele subliminale necesită şi ele înregistrare, dar acestea pot include doar unul sau două elemente care să se dovedească a fi fost

adevărate într-o perioadă relativ scurtă de timp.

Dincolo de cuvinte

Visele profetice sunt acele vise care au pretenția că simt sau prevestesc viitorul.

Dincolo de visele profetice

Un vis ce prezice o frântură precisă a unui eveniment viitor este uşor de catalogat drept parapsihic, datorită profeției pe care o conține. Totuşi, cele mai multe mesaje oferă informații nu atât de uşor de definit. Mai degrabă, ele oferă indicii cu înțelesuri mai adânci, dar lasă treaba interpretării în seama dumneavoastră. Aceste vise pot fi împărțite în câteva categorii generale - vise literale, vise transferate şi vise simbolice.

Prima categorie a viselor intuitive este aceea a viselor literale. Ele trimit mesaje sub forma unor imagini literale sau factuale. Informația poate veni printr-o imagine sau o frază care vă vine în minte şi vă ajută, astfel, să vă reamintiți visul. Spre exemplu, se prea poate să visați o femeie purtând un costum roşu de Moş Crăciun, care vine la dumneavoastră şi vă spune: „L-am pierdut!" Ați fi, probabil, tentat să considerați că a fost un vis simbolic, care vă spune să mai potoliți febra cumpărăturilor de Crăciun - asta până când ajungeți într-o zi la mall şi chiar aşa se petrece scena. Dar chiar dacă vi se întâmplă să trăiți un aspect al acestui vis - să zicem că vedeți o femeie îmbrăcată exact ca în vis sau auziți pe cineva spunând: „L-am pierdut!" - visul tot unul literal rămâne.

SOS, Intuiția!

Dacă doriți să aflați mai multe despre lumea viselor online, încercați să vizitați site-ul www.dreamtree.com. Acest website are multe informații interesante şi amuzante, care vă vor ajuta să vă conectați mai bine la aspectul visător al inconştientului dumneavoastră.

Cea de-a doua categorie de vise parapsihice este cea transferată, în cadrul ei apare o imagine literală, dar într-un peisaj diferit de cel din viața reală. Spre exemplu, s-ar putea să vi se întâmple să visați că mama dumneavoastră are o pană de cauciuc şi trebuie să meargă de la băcănie până acasă pe jos. Când vă treziți, sunteți îngrijorat şi o sunați. Ea este în

regulă, însă vă povesteşte despre vecina ei, care a avut o pană de cauciuc şi a trebuit să meargă pe jos de la băcănie până acasă. Evenimentul chiar s-a întâmplat, dar personajul principal a fost înlocuit (din fericire pentru mama dumneavoastră).

Mai există şi o a treia categorie de vise parapsihice - cele simbolice. Deşi toate visele par simbolice, această categorie câştigă semnificaţii în plus odată cu trecerea timpului, care dovedeşte veridicitatea imaginilor primite. Spre exemplu, s-ar putea întâmpla să căutaţi metoda optimă pentru a trata o durere de spate, care nu pare să se amelioreze. Puteţi visa şapte luminiţe strălucitoare însoţite de o voce care vă spune: „Urmăreşte cele şapte luminiţe" După trezire, s-ar putea să vi se pară un vis ciudat, fără vreo semnificaţie anume. Dar câteva zile mai târziu citiţi o carte despre cele şapte centre de lumină asociate cu principalele puncte chakra din corp şi vă decideţi să încercaţi energia vindecătoare, ca mod de tratare a durerii de spate. Abia atunci realizaţi cât de folositor v-a fost visul respectiv.

Paranormal

în *Einstein's Dreams (Visele lui Einsteiri),* cel mai bine vândut roman al fizicianului Alan Lightman, autorul descrie o serie de vise pe care tânărul Albert Einstein le-ar fi avut înainte de a deveni faimos pentru teoria relativităţii. În acea carte, Einstein îşi foloseşte visele pentru a dezlega enigmele timpului, pe care îl vede deplasându-se înapoi, mişcându-se circular, oprindu-se în loc şi încetinind. Mintea visătoare este o unealtă excelentă pentru rezolvarea de enigme şi explorarea de idei noi. Şi mulţi oameni chiar cred că Einstein şi-a folosit visele pentru a-şi emite ulterior teoria.

Luând în considerare multitudinea interpretărilor pe care le-ar avea un vis simbolic, oare este posibil ca toate visele să fie parapsihice, iar noi să nu fim în stare să le descoperim adevăratul înţeles? Nu avem un răspuns la această întrebare în momentul de faţă, dar timpul ne va spune. Totuşi, dacă începeţi să priviţi visele în acest mod, veţi învăţa cu siguranţă să valorificaţi şi să respectaţi fiecare vis mult mai mult decât aţi făcut-o până acum.

Cercetătorii din Laboratorul de Vise Maimonedes din New York au realizat multe în ultimele decenii, în ceea ce priveşte visele parapsihice. Montague Ullman şi Stanley Krippner au elaborat metode pentru testarea

PES (percepția extrasenzorială) în timpul somnului şi au înregistrat o rată de succes foarte ridicată. Rezultatele lor sugerează că telepatia prin vis nu este nici neobişnuită şi nici greu de realizat.

În diferitele lor experimente, exista o persoană emitentă care se uita la o piesă de artă conținând o imagine frapantă, pe care trebuia să o trimită unei persoane aflate în stare de visare. Trezită în timpul somnului REM şi întrebată despre visele pe care le-a avut, persoana receptoare descria de cele mai multe ori imaginea din tablou sau anumite aspecte ale ei, pe care emițătorul le trimisese. Ne-am putea aştepta ca rata de succes (de răspunsuri nimerite) să fie de minimum 50%. însă rezultatele reale cumulate ale experimentelor au avut o rată mult mai mare - de 68% (subiecții au avut 102 reuşite *versus* 48 de eşecuri).

Experimentele de la Maimonedes i-au inspirat şi pe alții în cercetarea telepatiei viselor. Spre exemplu, un experiment recent realizat de Kathy Dalton împreună cu doi colegi de la Universitatea din Edinburgh au arătat rezultate edificatoare în cadrul unui experiment ce implica un vis clarvăzător care nu urma să fie cuantificat prin intermediul tehnologiei avansate. Ei au notat visele pe care le-au avut în fiecare noapte în propriile case. Dimineața, visele lor s-au potrivit cu anumite clipuri video, pe care un computer al laboratorului le selectase la întâmplare şi le proiectase în timpul nopții, într-o încăpere închisă. Această cercetare, deşi foarte simplă, sugerează că visele accesează, realmente, un nivel de informație care se extinde dincolo de mintea celui care le are.

Cunoaştere parapsihică sau detectiv subconştient?

Aşadar, dacă ați avut un vis despre un eveniment care ulterior chiar s-a şi întâmplat, cum ştiți dacă acel vis a fost intuiție sau simplă coincidență? Este posibil ca mintea subconştientă să fi receptat anumite indicii, să fi procesat informațiile receptate şi să vi le fi trimis înapoi în timpul visului? Puneți-vă întrebări de genul acesta, înainte de a decide dacă, realmente, ați avut un vis profetic:

> Am primit vreo avertizare (de la alți oameni sau din media) înainte de a merge la culcare, lucru care ar fi putut genera acest vis?

> E posibil să fi încorporat, subconştient, sunete exterioare sau alte informații interceptate în timpul visului?

> Am mai avut vreodată acest vis? (Visele cu teme similare pot fi

foarte uzuale. Dacă e aşa, sunt şanse mari ca, mai devreme sau mai târziu, evenimentele visate să coincidă cu viaţa reală.)

> Au existat detalii specifice în vis care să identifice evenimentul visat cu un anumit eveniment întâmplat în realitate?

A şti dinainte că visul se va întâmpla cu adevărat este o întâmplare rară. Numai acei oameni care au o bogată experienţă în a-şi discerne visele pot spune fără umbră de îndoială că au văzut viitorul. Aşa că, dacă nu aveţi un dar special pentru visele profetice, veţi avea dificultăţi în a decide care vise sunt adevărate şi care nu. Dacă observaţi că, în mod frecvent, visaţi evenimente care se întâmplă în viitorul apropriat, fiţi atent la orice tipar care se repetă în timpul somnului - cum ar fi felul în care vă simţiţi atunci când vă treziţi brusc sau claritatea cu care vă amintiţi visul. De asemenea, nu uitaţi să înregistraţi datele unui vis imediat ce acesta a avut loc şi să-l împărtăşiţi unor oameni înţelegători, care vă pot ajuta în interpretarea lor şi în recunoaşterea tiparelor.

Dacă nu puteţi accepta faptul că visele provin de la o sursă intuitivă (care, pur şi simplu, vi le înmânează pe o proverbială tavă de argint) puteţi apela la anumite principii care să vă ajute să pătrundeţi în profunzimea mesajelor subconştiente. Un orator de seamă în domeniul viselor este Omul Miracolelor - Edgar Cayce -, care şi-a format convingerea fermă că oamenii ar trebui să adopte un rol activ în urmărirea impactului viselor lor. În opinia sa, scopul pentru care visăm este acela de a ne edifica o stare de bine, din punct de vedere mintal, spiritual şi fizic („autoedificarea" trupului).

Cayce spune că, pentru a vă interpreta propriile vise, trebuie să vă cunoaşteţi pe dumneavoastră în mod complet. Mai întâi, cunoaşteţi-vă părerea despre vise şi despre ceea ce pot face ele pentru dumneavoastră. Trebuie să vă decideţi asupra scopului şi funcţiunii fiecărui vis pe care îl aveţi. Cayce sugerează că toate visele servesc uneia din cele două funcţiuni: fie vă ajută să rezolvaţi diverse probleme şi să vă adaptaţi lumii exterioare, fie vă trezesc şi vă atenţionează cu privire la potenţialul pe care îl deţineţi într-un anumit domeniu.

Apoi, trebuie să faceţi inventarul. Cunoaşteţi-vă mintea, conştientă şi subconştientă, din interior spre exterior. Fiţi conştient de planurile pe care le aveţi, de obiective, interese, atitudini şi decizii. Identificaţi-vă temerile ascunse, dorinţele, dependenţele şi strategiile de apărare, înţelegeţi ciclurile

prin care treceți, nevoile, obiceiurile şi cauzele pentru care vă stresați frecvent. Odată ce ați devenit conştient, puteți interpreta cu acuratețe visele pe care le aveți şi chiar puteți vedea cum vă ajută ele pentru a vă dezvolta mental, fizic şi spiritual. Conform lui Cayce, fie că sunt, fie că nu sunt intuitive, visele vă pot oferi perspective extraordinare şi vă pot indica drumul către puterea propriei minți visătoare.

Accesarea puterii de a visa

Filosoful chinez Chuang-Tzu a spus odată: „într-o noapte am visat că eram fluture, zburând pe ici şi acolo, împreună cu ceilalți fluturi. Deodată, m-am trezit şi eram din nou Chuang-Tzu. Cine sunt eu în realitate? Un fluture care visează că este Chuang-Tzu sau Chuang-Tzu care îşi imaginează că este fluture?" El făcea această observație în secolul al III-lea (î. Hr.), iar oamenii sunt fascinați de acest puzzle încă şi astăzi.

Unde se termină şi de unde încep visele noastre? Deşi visele se desfăşoară numai în mintea noastră, ele ne solicită întreaga atenție şi devin mai reale decât propriul trup care doarme. Desigur, vă puteți linişti la gândul că întotdeauna vă veți trezi din vis - un gând foarte reconfortant, în special dacă sunteți unul dintre milioanele de persoane care au coşmaruri.

Vi s-a întâmplat vreodată să vă treziți şi să nu vă puteți mişca, evident fără să ştiți de ce vi se întâmplă acest lucru? Pentru o scurtă perioadă de timp, starea de visare a minții încă mai este în control, în vreme ce mintea conştientă (cu tot cu abilitatea de a mişca voluntar muşchii) nu este. Există vreo metodă de a mări această perioadă - în care mintea conştientă este trează, dar nu deține controlul - atât cât să vă permită să aruncați o privire pe tărâmul viselor? Unii oameni pot face acest lucru cu uşurință şi chiar şi-au cultivat arta de a-şi controla visele.

Exersați reamintirea viselor

Înainte de a încerca să vă analizați sau controlați visele trebuie mai întâi să fiți capabil de a vi le aminti. Acest lucru poate părea dificil, dacă nu sunteți conştient de propriile vise sau dacă nu ați încercat niciodată să vi le reamintiți într-un mod sistematic. Nu vă faceți griji: oricine visează şi fiecare dintre noi poate învăța să şi le reamintească. Iată nişte paşi ce vă pot ajuta:

>Creați-vă şi actualizați-vă propriul jurnal de vise. Sau, cel puțin, aveți

grijă să țineți întotdeauna lângă pat o hârtie şi un creion (ori un reportofon), pentru a vă putea înregistra visul imediat ce acesta se încheie.

> Notați-vă fiecare vis pe care vi-l amintiți, inclusiv fragmente şi porțiuni aparent nesemnificative. Faceți asta imediat cum vă treziți!

>Înainte să mergeți la culcare, spuneți-vă că vă aşteptați să visați şi că vă doriți să vă amintiți visul în dimineața următoare. Puteți faceți chiar şi sugestii în legătură cu subiectele pe care doriți să le visați.

> Pe cât posibil, încercați să vă treziți natural, fără a folosi un ceas cu alarmă. Deoarece trezirea determinată de cauze interne vă scoate, de obicei, direct din somnul REM, acest lucru creşte şansele de a vă aminti visul. Pe de altă parte, unii oameni folosesc ceasuri cu alarma setată să sune la intervale de 90 minute, în ideea că se vor trezi exact la sfârşitul perioadei de somn REM. Această strategie ar putea să funcționeze sau nu, deoarece cronometrarea nivelurilor somnului este, până la urmă, o ştiință imprecisă.

> Rămâneți liniştit şi nemişcat, atunci când vă treziți. Țineți ochii închişi şi întoarceți-vă mental la ceea ce visați. Nu începeți să vă gândiți la ceea ce trebuie să faceți în ziua care tocmai a început.

> Încercați să vă reamintiți visul în ordinea inversă desfăşurării lui. Adică, amintiți-vă mai întâi cele mai recente părți, apoi deplasați-vă înspre începutul acestuia.

> Străduiți-vă să vă amintiți toate visele pe care le-ați avut. Apoi acordați-vă câteva momente pentru a asocia ceea ce ați visat cu evenimente din viața reală.

> Fiți foarte atent la vise. Revedeți înregistrările viselor anterioare oricât de des aveți ocazia. Acest lucru vă va spori interesul şi implicarea - deci, reflectați, citiți şi discutați despre visele dumneavoastră.

Căi încurcate

Reamintirea viselor în mijlocul zilei poate fi atât bună, cât şi rea. Desigur, trebuie să apreciați fiecare ocazie prin intermediul căreia recapitulați informațiile primite în vis. Dar nu permiteți acestor reculegeri din timpul zilei să înlocuiască înregistrarea viselor imediat după trezire. Iar atunci când vi le amintiți, notați-le imediat.

Desigur, înregistrarea viselor imediat după trezire este crucială în procesul de reamintire. Să nu cumva să vă spuneți: „Le voi scrie în această

seară, imediat ce ajung acasă de la serviciu." Cel mai probabil, visul (sau multe dintre detaliile sale) va dispărea. De fapt, unii experţi estimează că un vis obişnuit se uită în aproximativ 10 minute de la trezire.

Pe de altă parte, după ce vă obişnuiţi cu notarea viselor, veţi descoperi că vă amintiţi mult mai mult şi mai des. În primele două săptămâni, veţi înregistra probabil câte 3-4 vise pe săptămână; ulterior, numărul lor va creşte. Dacă începe să vi se pară că aveţi prea multe vise, atunci citiţi din nou sfatul de mai sus şi acţionaţi contrar lui! Spre exemplu, când mergeţi la culcare, spuneţi-vă că aţi prefera să nu visaţi, iar când vă treziţi, săriţi din pat şi daţi drumul la radio înainte de a vă putea aminti ceva. Aţi înţeles ideea. Dar îmi este greu să îmi imaginez o persoană care nu ar vrea să-şi cunoască visele, atâta timp cât ele oferă o poartă spre propriul suflet. Vă recomandăm să le valorificaţi în mod activ şi să le acceptaţi pe fiecare în parte.

Sunteţi conştient?

Eric Maisel - consultant în domeniul creativităţii şi autor al cărţii *Sleep Thinking: The Revolutionary Program that Helps You Solve Problems, Reduce Stress, and Increase Creativity While You Sleep (Gândirea în somn - un program revoluţionar, care vă ajută să vă rezolvaţi probleme, să reduceţi stresul şi să vă dezvoltaţi creativitatea în timp ce dormiţi),* publicată la Adams Media Corporation, în anul 2001 - sugerează că creierul dumneavoastră poate presta o muncă imensă în timpul somnului, atâta timp cât îl invitaţi să o facă. Conform teoriei sale, dacă formulaţi o întrebare în mod clar, dacă sunteţi dispus să aşteptaţi răspunsul şi dacă i-o adresaţi propriului creier înainte de a merge la culcare, acesta vă va oferi răspunsul în dimineaţa următoare. Maisel recomandă decelarea răspunsului prin notarea gândurilor care vă vin în minte imediat după ce vă treziţi. Pentru mai multe informaţii despre lucrările lui Maisel, studiaţi newsletter-ul său, „Sleep Thinking" („Gândirea în somn"), găzduit pe site-ul www.EricMaisel.com.

Cereţi viselor să vă îndrume

Vă puteţi cultiva simţul sacru al viselor considerându-l pe fiecare în parte ca fiind un dar al intuiţiei personale. Chiar şi atunci când un vis nu pare să ofere informaţii zguduitoare, în scopul salvării planetei, el vă poate

oferi indicii cu privire la anumite aspecte ale vieții dumneavoastră, asupra cărora ar trebui să priviți cu mai multă atenție. Chiar şi atunci când nu sunteți sigur de înțelesul mesajului din vis, este foarte posibil ca ceea ce ghiciți să vă ofere informații intuitive deosebit de importante.

SOS, Intuiția

Urmăriți-vă visele recurente cu mare atenție. Ele tind să se refere la chestiuni personale, iar dacă eşuați în a înțelege lecția pe care visul v-o oferă şi continuați cu un comportament indezirabil, visul va continua să vă trimită în mod repetat acelaşi mesaj.

Prin exercițiu, puteți face mai mult decât să ghiciți şi să observați. Veți ajunge chiar să vă controlați conținutul viselor, dând minții o anumită sarcină înainte de a adormi. Puteți sugera ceea ce doriți să visați şi îi puteți cere minții să vă ofere informații cu privire la anumite domenii ale vieții dumneavoastră. Iată câteva sfaturi, ce vă vor arăta cum să cereți viselor îndrumare:

1. Înainte de a merge la culcare, pregătiți-vă lângă pat stiloul şi hârtia. Scrieți pe ea data următoarei zile. Dacă aveți deja un jurnal, citiți ultimul vis pe care l-ați înregistrat.

2. Stând în pat, relaxați-vă şi revedeți în ordine invers cronologică ziua care tocmai s-a încheiat. Gândiți-vă la ce anume ați făcut înainte de a urca în pat... cum v-ați pregătit pentru culcare... cum v-ați petrecut seara... drumul de la serviciu spre casă... plecarea de la muncă... ce ați făcut la serviciu în timpul după-amiezii... dimineața... şi aşa mai departe. Parcurgeți acest proces până în momentul trezirii şi reamintirii visului avut cu o noapte înainte. Acest proces vă va ajuta să vă dezvoltați abilitatea de a vă concentra asupra rememorării detaliate a trecutului apropriat.

3. Pe măsură ce vă apropiați de momentul adormirii, repetați în gând: „Atunci când mă voi trezi, îmi voi aminti visul despre...” Dacă aveți clar în minte ce anume vreți să aflați, adăugați întrebarea la care v-ați dori ca visul să răspundă. Evitați întrebările simple, la care se răspunde prin „da” sau „nu”.

4. Când vă treziți în dimineața următoare, nu vă mişcați şi nici nu începeți să vă gândiți la ce veți face în ziua respectivă, în schimb, stați relaxat, menținând corpul în aceeaşi poziție de somn şi țineți ochii închişi. Spuneți-vă că vreți să vă amintiți ceea ce ați visat; după care permiteți-i

minții să se întoarcă în vis.

5. Atunci când începeți să vă amintiți, notați. Ideea este să scrieți orice vă vine în minte imediat, pentru a fi liber să treceți mai departe, la alte amintiri. Dacă nu vă amintiți absolut nimic, notați şi acest lucru.

Uitându-vă la ceea ce ați scris, fiți conştient de modul în care vă simțiți şi de detaliile vizavi de care reacționați cel mai clar şi mai puternic. Subliniați aceste detalii, pentru a le putea explora ulterior, dacă va fi necesar, înseamnă că acestea sunt punctele care vi se par dumneavoastră relevante în situația de moment. S-ar putea să descoperiți că indicii provenind din mai multe vise pot fi puse cap la cap, pentru a forma mesajul clar pe care îl aşteptați.

Direcționarea viselor — visătorii lucizi

Emiterea de sugestii cu privire la un subiect despre care ați vrea să visați este un pas preliminar în procesul de controlare a viselor, într-adevăr, unii oameni si-au dezvoltat abilitatea de a-şi direcționa cursul viselor, abilitate numită *visare lucidă*.

Sfântul Augustin a fost, probabil, cel care a menționat pentru prima oară visarea lucidă - în anul 415 (d. Hr). Apoi, în secolul al XVIII-lea, lucrarea *Tibetan Book of the Dead (Cartea tibetana a morții)* a introdus o formă de yoga care menține conştiința complet trează în timpul stării de visare. Această artă antică relevă o înțelegere a viselor la fel de avansată ca orice interpretare propusă de cercetătorii contemporani. Cel mai cunoscut dintre aceşti oameni de ştiință este Stephen LaBerge - el însuşi un visător lucid - care deține un laborator pentru studierea viselor, foarte vestit în cadrul Universității Stanford.

Dincolo de cuvinte

Visarea lucidă are loc atunci când cel care visează este conştient că visează. Această conştientă nu intervine în cursul visului, dar poate să-i permită unei persoane să-şi direcționeze visul.

Cercetările lui Stephen LaBerge oferă bazele a ceea ce se cunoaşte în prezent despre visarea lucidă. Această stare de visare survine de obicei în mijlocul unui vis, dar poate apărea şi în momentul în care mintea celui

adormit revine la somnul REM imediat după ce s-a trezit. Se întâmplă atunci când cel care visează este conştient că ceea ce experimentează nu se întâmplă în realitatea fizică, ci în vis. Această conştientă poate fi declanşată de desfăşurarea în vis anumitor întâmplări imposibile sau improbabile, cum ar fi întâlnirea cu o persoană de departe într-un loc bizar, zburatul sau crearea de obiecte cu ajutorul minții, cu toate că unii oameni experimentează visarea lucidă şi fără asemenea elemente specifice.

Nivelurile abilității de a visa lucid pot varia considerabil de la o persoană la alta. Nivelurile înalte de luciditate îi permit celui care visează să realizeze în mod clar că fiecare aspect al experienței sale este doar un vis, în timp ce nivelurile joase implică diferite grade de conştiență. Într-o experiență la nivel înalt, visătorul este în stare să manipuleze visul, precum şi acțiunile sale personale în cadrul acestuia. Capacitatea visătorului de a-şi imagina îi permite să acționeze în modul în care i-ar plăcea să o facă în viața reală sau să exploreze noi posibilități.

Visarea lucidă vă poate oferi un instrument important pentru atingerea obiectivelor, înlăturarea stresului, încercarea de noi comportamente, rezolvarea problemelor, găsirea inspirației artistice sau tratarea dificultăților emoționale. Puteți direcționa această tehnică, pentru a vă fi utilă în accesarea propriei intuiții - dacă aceasta este intenția dumneavoastră. După ce deveniți capabil de a vă controla visele, le puteți determina să vă ofere informații intuitive în anumite domenii. În capitolul 18, vom discuta mai în detaliu despre cât de departe puteți merge cu acest lucru.

Dezvoltarea îndemânărilor privind visarea lucidă nu este deloc dificil de realizat. Pentru început, vă recomandăm să încercați următorul exercițiu.

Primii paşi în visarea lucidă

- Primul pas în a învăța să dețineți controlul asupra viselor dumneavoastră este acela de a fi conştient, în timp ce dormiți, că de fapt visați. Pentru a face asta, începeți să vă pregătiți încă din timpul zilei. Alegeți-vă un obiect comun, care să vă apară în vis. Puteți alege orice - o maşină, o floare, o prăjitură, o pereche de pantofi, o pisică sau un copac. Spuneți-vă de câteva ori în cursul zilei că, atunci când veți vedea obiectul ales, acesta va fi un semnal pentru faptul că visați. Pe lângă aceasta, spuneți-vă că veți avea un vis lucid în timpul nopții.

- Înainte să mergeți la culcare, notați în jurnalul dumneavoastră de

vise: „La vederea unei pisici (sau a oricărui alt obiect ales) voi şti cu certitudine că visez" Vizualizaţi obiectul ales şi repetaţi-vă că acel obiect este un semnal. Concentraţi-vă asupra propriei respiraţii pentru câteva momente şi permiteţi-i imaginii să stăruie în minte. Când vă simţiţi pregătit, mergeţi la culcare.

- În momentul în care vă treziţi, notaţi-vă tot ce vă amintiţi cu privire la experienţa trăită. Aţi văzut obiectul respectiv în timpul visului? V-aţi amintit că este un semnal? Dacă nu, încercaţi din nou, întrucât numai exersând veţi reuşi!

- Dacă obiectul chiar a funcţionat ca un semnal, încercaţi exerciţiul din nou. De data aceasta, alegeţi-vă în plus un subiect despre care să visaţi, îi puteţi cere visului să vă arate în ce culoare să zugrăviţi pereţii băii. Puteţi cere acest lucru şi ghizilor dumneavoastră. Sau aţi putea solicita experimentarea unei fantezii amuzante - de ce să nu încercaţi să zburaţi?

- Dacă acest subiect vă interesează şi aţi vrea să încercaţi şi alte tehnici de a învăţa visarea lucidă, căutaţi cartea lui Stephen LaBerge *Exploring the World of Lucid Dreaming (Explorând lumea visării lucide),* publicată la Ballantine, în anul 1991. Poate fi o cale foarte bună de a găsi informaţii detaliate despre cum să deprindeţi tehnicile visării lucide.

Propriul jurnal de vise

Fie că aţi experimentat senzaţionale momente de luciditate în timpul visării, fie că încă mai lucraţi la acest proces prin reamintirea unor vise destul de simple, notiţele făcute vor întări cu siguranţă conexiunea cu propriul vis. Iată, în cele ce urmează, formatul pe care îl folosesc eu pentru a-mi înregistra visele. Ar putea funcţiona şi pentru dumneavoastră.

Data:

Titlul visului:

(Lăsaţi acest spaţiu liber până în dimineaţa următoare, după ce vă veţi fi înregistrat visul sau visele. Un titlu vă va fi de folos mai târziu, atunci când veţi fi interesat de anumite teme recurente.)

Modul în care a decurs ziua:

(Scrieţi trei sau patru propoziţii, conţinând evenimentele cheie ale zilei. Scoateţi în evidenţă emoţiile trăite.)

Rezumatul problemei:

(Scrieţi câteva propoziţii despre natura problemei cu care vă confruntaţi.

Descrieți câteva din posibile soluții şi provocări implicate de această dificultate.)
Întrebarea pentru starea de visare:
(După ce ați făcut rezumatul, formulați-vă preocupările într-o singură propoziție. Încercați să formulați întrebarea astfel încât să necesite un răspuns mai complet decât „da" sau „nu".)
Visul propriu-zis:
(Notați fiecare vis sau fragment de vis pe care vi-l amintiți. Câteodată, se poate întâmpla să nu vă amintiți visul, dar să vă treziți cu sentimentul că ceva s-a rezolvat, în acest caz, scrieți despre sentimentele pe care le trăiți.)
Interpretarea visului:
(Ce gânduri sau sentimente experimentați cu privire la acest vis? Ce credeți că a însemnat? Există părți ale visului care vi s-au părut semnificative în mod deosebit?)

Interpretarea simbolurilor apărute în visele personale

Există, probabil, nenumărate modalități (sau măcar 10-20) prin care vă puteți analiza semnificația viselor. Aşa că, pentru a evita să fim acuzați de favoritism, nu vom intra în detaliile nici unei tehnici. Ceea ce trebuie să rețineți este că interpretarea visului în funcție de propriile simboluri este foarte personală. Ceea ce o persoană vede într-un fel ar putea însemna cu totul altceva pentru o altă persoană. Spre exemplu, puteți să visați o floare şi să considerați că este un semn pozitiv, un simbol al frumuseții, în vreme ce altcineva, care este alergic la flori sau a uitat să-i trimită flori soției într-o ocazie specială, ar putea considera visul un coşmar.

SOS, Intuiția!

Este foarte Important să identificați asocierile pe care chiar dumneavoastră le faceți în privința simbolurilor apărute în propriile vise, înainte de a consulta surse exterioare cu privire la posibilele înțelesuri ale respectivelor simboluri. Totuşi, după ce v-ați clarificat, consultarea unei cărți v-ar putea oferi o confirmare a interpretării. În colecția The Complete Idiot's Guide a fost publicată pe această temă o carte care vă oferă o imagine de ansamblu asupra viselor, a interpretării şi a simbolurilor acestora.

Atunci când în vis vă apare un simbol, nu dați fuga imediat la dicționarul de vise al lui Madame Divine, în schimb, încercați să clarificați

ce anume înseamnă el pentru dumneavoastră. Rememorați alte asociații anterioare pe care le-ați făcut cu privire la această imagine, precum şi sentimentele pe care le aveți cu privire la ea. Asigurați-vă că vă înțelegeți propriile sentimente si, întotdeauna, încercați să vi le notați, în acest fel, dacă simțiți că trebuie să consultați semnificația simbolică a imaginii într-o carte de referință, nu veți pierde din vedere propria impresie.

Când încercați să sortați simbolurile viselor şi să înțelegeți semnificația lor, nu uitați să vă încredeți în propria intuiție. De multe ori, aceasta vă va fi de ajutor, dându-vă de ştire atunci când interpretați corect un vis. Dacă încercați să forțați o interpretare în mod nefiresc, intuiția nu va sta deoparte. Şi dacă încercați să evitați un mesaj pe care nu doriți să îl ascultați, acesta va continua să revină ca o opțiune evidentă. Când vă veți auzi rostind: „Nu, nu poate fi adevărat", înseamnă că e cazul să vă suspectați de negare.

Interpretarea mesajelor primite prin intermediul viselor poate reprezenta o provocare, însă înțelegerea acelora care vin din mintea altcuiva necesită un cu totul alt set de capacități. Aşa că fiți pregătit să faceți față mesajelor pe care le primiți atunci când sunteți complet conştient - adică prin telepatie, un subiect pe care îl vom discuta în capitolul următor.

Ce trebuie să rețineți:

> Visele reprezintă o cale de comunicare între minte şi trup, cale ce devine activă atunci când mintea conştientă devine inactivă.

> Visele intuitive pot lua forme diferite şi pot revela mesaje cu privire la trecut, prezent sau viitor.

> Nu orice vis este intuitiv, însă fiecare dintre ele conține câte o lecție.

> Puteți învăța să vă controlați şi direcționați propriile vise.

> Înregistrarea propriilor vise dezvoltă abilitatea de reamintire şi facilitează receptarea mesajelor intuitive.

Capitolul 13
Telepatia — sunteți un cititor de gânduri

În acest capitol:

> Telepatia - citire de gânduri sau imaginație?
> Dezvoltarea capacităților telepatice
> Cuantificarea mesajelor de tip minte către minte
> Influența forțelor naturii

Telepatia este una dintre cele mai comune forme de experiență intuitivă pe care oamenii le au. Spre exemplu, oricine își poate aminti că i s-a întâmplat să primească un telefon sau o scrisoare de la o persoană la care se gândea în momentul respectiv. Sau să ofere un cadou cuiva care era pe cale să-și cumpere exact același obiect. Sau să simtă că persoana iubită este bolnavă, după care să primească un telefon care să îi confirme că așa este și în realitate. Poate că aceste incidente se întâmplă atât de frecvent datorită legăturilor strânse dintre oameni.

Dar știați că unele informații pot fi împărtășite și între oameni complet străini sau care de abia se cunosc? Ei bine, cercetătorii psi-ului au observat că acest lucru se întâmplă în mod regulat în timpul experimentelor. Ei încearcă să înțeleagă când și în ce condiții se manifestă telepatia. Încearcă să ajungă la ceea ce înseamnă cu adevărat comunicarea de tip minte către minte. În următoarele pagini veți afla ce anume au reușit să descopere.

Diferența dintre telepatie și imaginație

Dacă vi se întâmplă să știți, pur și simplu, ce gândește o altă persoană, înseamnă că aveți darul citirii gândurilor sau că sunteți doar un ghicitor priceput? A răspunde la această întrebare este destul de dificil, mai ales dacă deja sunteți apropiat de persoana respectivă. Spre exemplu, o mamă și un copil care și-au petrecut mulți ani împreună au toate șansele să recunoască diferite tipuri de indicii subconștiente despre starea mentală și nevoile fizice ale celuilalt, fără să știe despre ele. Așadar, cum diferențiați ghicitul convingător de abilitățile parapsihice veritabile?

Câteva caracteristici ies la lumină, pentru a marca experiențele telepatice. În primul rând, așa cum am menționat, o conexiune emoțională

puternică este între oameni cu puternice abilități de comunicare telepatice.

În al doilea rând, telepatia apare adesea în mod spontan în momente de intensitate emoțională. Acest lucru înseamnă că majoritatea oamenilor nu se așază la o masă, spunând: „Hai să ne citim gândurile" Mai degrabă momentele telepatice au loc în timpul perioadelor de criză, atunci când cel care trimite informația experimentează emoții sau senzații puternice.

Sunteți conștient?

lan Stevenson, profesor de psihiatrie la Universitatea din Virginia, a adunat informații din diverse studii de comunicare telepatică. Din cercetările lui a rezultat că 69,4% dintre incidentele telepatice se întâmplă între membrii apropriați ai unei familii, 28,1% între cunoștințe și 2,5% între străini.

În general, telepatia pare să funcționeze optim atunci când se transferă emoții (în special unele puternice), mai degrabă decât gânduri. Un alt aspect al telepatiei ce merită evidențiat este simultaneitatea: telepaticii își împărtășesc gândurile exact în momentul în care acestea apar - nu înainte. Acest lucru este uzual în special atunci când oamenii simt că cineva cunoscut lor a murit. De obicei, ei primesc această informație în momentul morții, motiv pentru care nu au ocazia să vadă fizic acea persoană înainte de a deceda sau să schimbe circumstanțele.

În ce fel diferă imaginația de telepatie? Imaginația vine din mintea unei persoane și implică gânduri și motivații care nu s-au dovedit niciodată a avea o bază reală. Cu toate că imaginația poate semăna mult cu precogniția sau telepatia, puteți împărți rezultatele ei în două categorii: *iluzii* și *proiecții*. Dacă cineva se complace în a-și face iluzii și numește asta telepatie, acea persoană riscă să-și confunde gândurile disperate cu mesaje intuitive care nu există în realitate. Spre exemplu, un tânăr poate crede că a primit un mesaj parapsihic de la o femeie frumoasă care așteaptă să fie sunată, atunci când nu e vorba decât de dorința lui de a o invita în oraș.

Prin proiecție, o persoană poate crede că informația pe care își dorește foarte mult să o primească - dar pentru care nu vrea să își asume responsabilitatea - este telepatică. Spre exemplu, o tânără ar putea fi supărată pe mătușa ei pentru că o obligă să vină în vizită, duminica la prânz. Dar pentru că se simte prea vinovată pentru a-și recunoaște sentimentele, „intuiește" că mătușa ei este cea supărată. Prin proiectarea sentimentelor proprii asupra altcuiva, ea își găsește justificare pentru sentimentele

negative pe care le trăieşte cu privire la mătuşă şi se simte mai puțin vinovată pentru anularea vizitei.

Dincolo de cuvinte

Iluzia exprimă dorințe personale interioare şi poate distorsiona percepția realității, astfel încât dorințele să pară adevăruri exterioare. Proiecția este un termen din domeniul psihologiei, ce se referă la atribuirea emoțiilor sau particularităților unui individ altei persoane; acest lucru se întâmplă de obicei pentru evitarea înfruntării propriilor sentimente.

Dar cum rămâne cu informațiile care nu sunt motivate emoțional şi nici nu par a fi dezastruoase fizic? Cum puteți fi sigur că cineva, de exemplu un partener de afaceri, vă trimite un mesaj simplu, pe care să-l înțelegeți şi conform căruia să acționați? Ei bine, abilitatea specifică de individualizare a telepatiei în raport cu imaginația poate fi învățată - ca orice altă abilitate.

Dezvoltarea abilităților telepatice

Expertul în comunicare parapsihică Edgar Cayce s-a referit la abilitatea de a distinge între imaginație şi telepatie ca la trăsătura pe care numim adesea *discernământ*. Cayce a simțit că telepatia reprezintă mai mult decât contactul de tip minte către minte - ea implică influența unei puteri sau forțe spirituale. Aşa că, un mod de a afla dacă un mesaj este telepatic sau nu este acela de a determina dacă el implică sau dezvoltă conştiența spirituală. Şi cum puteți şti dacă această conştiență spirituală este sau nu implicată? Prin menținerea unui contact continuu cu propria condiție fizică, emoțională şi spirituală. Această stare necesită sinceritate completă față de propria persoană şi este foarte benefică atunci când aveți un partener de lucru, împreună cu care să dezvoltați şi să descoperiți niveluri mai profunde de comunicare.

Dincolo de cuvinte

Discernământul, în sens telepatic, se referă la abilitatea de a face diferența între dorințele personale (cum este iluzia) şi informația intuitivă.

Cayce a scos în evidență importanța dezvoltării spirituale ca bază a dezvoltării abilităților intuitive. El a creat un exercițiu care să ajute doi parteneri în a-şi dezvolta capacitatea de discernământ telepatic. Ideea este

că ambii parteneri trebuie să se gândească unul la altul în acelaşi moment al fiecărei zile. Fiecare va pune pe hârtie ceea ce intuieşte că face celălalt. Seara îşi vor compara notiţele. Procesul trebuie repetat timp de 20 de zile, timp în care abilitatea ar trebui să fie pe deplin dezvoltată.

SOS, Intuiția!

Pentru a testa teoria conform căreia mesajele călătoresc mai bine între oamenii apropiați emoțional, exersați trimiterea de mesaje telepatice către diverse persoane de care vă simțiți legat sufleteşte. Le puteți suna mai târziu, explicându-le că faceți un experiment şi întrebându-le dacă au avut vreun gând legat de conținutul mesajului dumneavoastră în jurul orei la care ştiți că l-ați trimis. Rețineți că şansele cele mai mari de succes le aveți cu persoanele de care vă simțiți cel mai apropiat.

Cheia exercițiului telepatic elaborat de Cayce constă în testarea realității, ce permite participanților să verifice dacă răspunsurile lor au fost corecte sau nu. Acest lucru necesită comunicare, în caz contrar, o persoană ar putea cădea uşor într-o iluzie, crezând cu tărie că partenerul de experiment face exact ce-şi imaginează el că face.

Alți intuitivi, precum cercetătorii psi-ului, au venit cu diferite sugestii de relaționare eficientă a mesajelor de tip minte către minte. Dar un lucru este clar: trimiterea şi recepționarea mesajelor reprezintă două procese diferite. Fiecare dintre aceste procese necesită o concentrare completă; nu le încercați pe amândouă simultan. Veți experimenta o senzație de supraîncărcare senzorială şi veți fi incapabil să faceți un schimb coerent de informații.

Receptarea mesajelor

Pentru exersarea receptării de mesaje telepatice, e bine să vă pregătiți în maniera pe care mulți experți o recomandă. Acesta constă în colaborarea cu un partener de care sunteți deja apropiat. Pe măsură ce abilitățile dumneavoastră de receptare şi discernământ se dezvoltă, veți fi capabil să le folosiți şi față de persoane necunoscute. De asemenea, amintiți-vă să intrați într-o stare de meditație sau de relaxare, astfel încât mintea rațională să rămână inactivă, iar latura intuitivă să se deschidă.

În continuare, am inclus câteva exerciții simple, destinate să vă ajute să exersați tehnica telepatică, dumneavoastră fiind în rolul celui care primeşte mesajele. Primul exercițiu vă ajută să receptați mesaje trimise de o

persoană care foloseşte o gamă completă de imagini senzoriale, pentru a intensifica imaginea trimisă. Cel de-al doilea exerciţiu constă în concentrarea celeilalte persoane pentru a vă trimite imagini vizuale, care ar putea (sau nu) să ajungă la dumneavoastră cu la fel de multă claritate.

Exerciţiu de receptare a unui obiect

Pregătiţi-vă hârtia şi creionul. Împreună cu partenerul, aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi staţi liniştiţi. E preferabil să vă aflaţi în aceeaşi cameră. Nu uitaţi, în acest exerciţiu dumneavoastră sunteţi receptorul, iar partenerul este emiţătorul.

1. Partenerul, în calitate de emiţător, trebuie să repete de câteva ori, în gând, numele unui anumit obiect, cum ar fi o legumă, un fruct sau o floare (în acest caz, emiţătorul nu trebuie să ţină în mână obiectul real, ci doar să revadă versiunea mentală a acestuia).

2. După repetarea în gând, de mai multe ori, a numelui obiectului, emiţătorul ar trebui să experimenteze obiectul mental. Dacă e vorba de o tomată, ar trebui să se uite la cât de roşie şi proaspătă este, să simtă dinţii pătrunzând în legumă şi sucul umplându-i gura; trebuie să simtă dacă are gust dulce sau nu.

3. Acest proces ar trebui să dureze între 30 şi 60 de secunde. După aceasta, dumneavoastră trebuie să notaţi imaginea pe care aţi perceput-o. Dacă nu vedeţi o imagine clară, notaţi orice informaţie primită, precum culoarea, forma sau mirosul. Aşa cum am spus şi la alte exerciţii, s-ar putea să aveţi senzaţia că toate aceste impresii sunt inventate, dar nu lăsaţi aceasta să vă oprească, ncercaţi, în timpul experimentului, să vă distraţi.

4. Nu vorbiţi cu partenerul despre ceea ce aţi simţit. Lăsaţi-l pe el să vadă că aţi terminat de scris, pentru ca să poată trece la următoarea imagine. Repetaţi procesul cam de cinci ori. Puteţi folosi obiecte de acelaşi tip (toate fructele - portocală, măr, pară, banană şi grapefruit) sau o varietate de obiecte (roşie, portocală, ciocolată, crevete şi cafea). Mâncarea dă roade foarte bune în acest exerciţiu, întrucât solicită simţuri ca mirosul sau gustul (Nu încercaţi acest exerciţiu atunci când vă este foame, căci există riscul ca iluziile să preia controlul!)

5. Evitaţi să discutaţi în timpul exerciţiului. După ce aţi terminat, vă puteţi uita împreună la ceea ce aţi scris. Lăsaţi-vă partenerul să vă spună cât de corecte au fost informaţiile receptate de dumneavoastră.

O altă cale (poate mai uşoară pentru dumneavoastră) de a începe să învățați cum să primiți mesaje telepatice este să-i cereți partenerului să se concentreze pe transmiterea unei culori. Ar trebui ca el să lase respectiva culoare să-i ocupe mintea, fără a o ataşa unui obiect anume. De exemplu, dacă alege culoarea portocalie, ar trebui să se concentreze numai asupra culorii în sine, nu şi asupra portocalei ca fruct.

Atunci când ajungeți să fiți mulțumit de rezultatele înregistrate la exercițiul precedent, care implică obiecte, încercați-vă mâna (sau, mai degrabă, mintea) cu receptarea de impresii referitoare la imagini vizuale. Acest exercițiu este similar obişnuitelor experimente cu privire la psi, numite şi teste ganzfeld, pe care le-am menționat în capitolul 3 şi despre care vom vorbi mai mult în acest capitol Vedeți cum vă descurcați.

Exercițiu de receptare a unei imagini

Luați-vă hârtie şi creion. Dumneavoastră şi partenerul ar trebui să fiți în camere separate, dar îndeajuns de apropiate încât să auziți sunetul unui clopoțel. Aşezați-vă într-o poziție confortabilă şi stați liniştiți.

1. Partenerul trebuie să aleagă singur cinci imagini diferite - din vederi, reviste sau cărți. Dumneavoastră nu trebuie să le fi văzut dinainte.
2. Partenerul trebuie să se concentreze asupra fiecărei imagini pe rând, încercând să nu se gândească la nimic altceva în afară de imaginea respectivă. Şi ar trebui să facă acest lucru timp de un minut, după care să sune din clopoțel.
3. Atunci când auziți clopoțelul, înregistrați-vă impresiile cu privire la acea imagine; puteți face acest lucru fie prin text, fie prin desene. Simțiți-vă liber să scrieți sau să desenați orice detaliu, în cazul în care o imagine anume nu vă apare clar în minte.
4. Partenerul trebuie să vă acorde aproximativ 20 de secunde pentru a vă înregistra impresiile. Sau ați putea avea şi dumneavoastră un clopoțel, pentru a-i da de ştire că ați terminat.
5. Repetați procesul pentru toate cele cinci imagini pe care partenerul le-a selectat. Evitați să vorbiți cu el în tot acest timp.
6. După ce ați terminat, vă puteți uita împreună pe notițele dumneavoastră. Dați-i ocazia partenerului să vă spună dacă ați înregistrat

cu acuratețe imaginile pe care vi le-a trimis.

Cu privire la aceste exerciții, trebuie spus că unele teorii spun că ar trebui să vă opriți după fiecare imagine şi s-o discutați; alte teorii sunt pentru discutarea tuturor imaginilor la sfârşitul exercițiului, în mare, acest lucru depinde de ceea ce vreți să obțineți. Dacă vreți să aflați unde anume vă situați în prezent, atunci nu întrerupeți concentrarea şi adoptați metoda transmiterii succesive a celor cinci imagini şi discutării lor la sfârşit. Dacă doriți să vă dezvoltați abilitatea de a discerne telepatic, opriți-vă şi analizați fiecare imagine în parte, iar la final decideți care a fost cea mai bine transferată, cum şi de ce.

În cazul în care nu înregistrați succesul scontat, nu vă judecați prea aspru. Gândiți-vă că vi se va întâmpla adesea să aveți senzația că inventați Fiți la fel de dispus să greşiți, pe cât sunteți să reuşiți şi veți învăța din propriile greşeli. Un alt factor poate fi partenerul. Pentru a comunica telepatic, e nevoie de doi oameni. Dacă partenerul nu se concentrează suficient sau are o zi proastă, evident că şi dumneavoastră veți împărtăşi starea lui. Amintiți-vă că aceasta este o experiență nouă pentru amândoi şi, ca orice abilitate nouă, necesită practică.

Căi încurcate

Nu vă străduit, foarte tare, atunci când vine vorba de receptarea mesajelor telepatice - nu veți face decât să vă măriți senzația de anxietate, în schimb, încercați să vă relaxați.şi să rămâneți deschis, atât cu mintea, cât şi cu inima.

Emiterea mesajelor

Interesant este că oamenii de ştiință par să ştie mai multe despre ceea ce-i trebuie unui bun receptor, decât despre ceea ce-i trebuie unui bun emițător de mesaje telepatice. Probabil că ei tind să se concentreze asupra receptorilor pentru că de la ei ar primi o dovadă a existenței psi-ului. Spre exemplu, un emițător cu abilități fantastice nu poate transmite un mesaj (deci nici nu poate fi evaluat) dacă receptorul nu este eficient. Dar acest lucru nu înseamnă că trimiterea informației nu este importantă. Iar dumneavoastră ați putea avea un punct forte în acest domeniu.

Pentru a exersa trimiterea mesajelor telepatice, pregătiți-vă în acelaşi

mod ca în cazul receptării mesajelor - lucrați cu cineva de care sunteți apropriat emoțional şi lăsați mintea să intre într-o stare de meditație sau relaxare, încercați exercițiile care urmează şi vedeți cum vă descurcați.

Exercițiu de telefonie telepatică

Ca un experiment simplu şi amuzant, încercați să trimiteți un mesaj telepatic unui prieten, prin care să-i spuneți să vă telefoneze. Alegeți pe cineva care vă sună destul de des, astfel încât să nu fie bizar faptul că vă sună, dar nu pe cineva care vă sună oricum în fiecare zi, cum ar fi mama sau prietenul dumneavoastră. Luați loc într-un spațiu liniştit, închideți ochii şi concentrați-vă asupra persoanei alese.

Rostiți numele prietenului în gând şi vizualizați-l. Puteți chiar să folosiți cuvinte pentru a-i spune să vă sune. Apoi vizualizați-l gândindu-se la dumneavoastră, îndreptându-se spre telefon şi sunându-vă. Vizualizați această imagine foarte lent şi cu claritate (astfel acordându-i timp prietenului dumneavoastră pentru a face realmente toate aceste lucruri), imaginându-vă scena până în cel mai mic detaliu - chiar dacă, poate, nu ați fost niciodată în locul în care se află el acum. Spre exemplu, imaginați-vă unde îşi ține telefonul, modul în care ridică receptorul şi felul în care mişcă degetele pe măsură ce formează numărul. Apoi imaginați-vă pe dumneavoastră ridicând receptorul şi spunând „alo", întregul proces ar trebui să dureze între 5 şi 10 minute.

Când ați terminat, notați-vă ora de început şi cea de sfârşit a exercițiului. Apoi încetați să vă mai gândiți la asta. S-ar putea ca prietenul să nu vă sune imediat, dar atunci când o va face, întrebați-l ce anume făcea în momentul când i-ați trimis mesajul. Poate că era foarte ocupat, dar s-a gândit la dumneavoastră şi a aşteptat momentul potrivit să vă telefoneze. Dacă nu primiți nici o veste de la prietenul dumneavoastră în ziua aceea, dați-i un telefon a doua zi, ca să vedeți dacă gândul de a vă suna i-a trecut măcar prin minte. Dacă nu reuşiți din primele încercări, nu vă îngrijorați. Mai încercați de câteva ori, dar fără să îl mai sunați pentru a-l întreba de ce nu v-a căutat. Apoi încercați exercițiul cu o altă persoană. Prin aceste experiment nu aveți ce pierde. Indiferent dacă reuşiți sau nu, vă veți salva banii cheltuiți, de regulă, pe facturi telefonice.

Căi încurcate

Nu vă bazați pe telepatie pentru a cunoaşte oameni noi! Dacă sunteți timid,

s-ar putea să fiți tentat să trimiteți un mesaj telepatic unui atrăgător necunoscut, dar, după cum ştiți, telepatia funcționează cel mai bine între oameni care deja se cunosc. Iar modul ideal de a face cunoştință cu cineva este să începeți o conversație - cu voce tare!

Exercițiu de emitere a unei imagini

Iată un alt exercițiu conceput să vă ajute să exersați transmiterea de mesaje. Şi pentru că eficienta procesului este foarte dificil de cuantificat, vă recomandăm să vă măsurați rezultatele după fiecare încercare. Acest exercițiu necesită o mică planificare prealabilă. Selectați 5 sau 6 fotografii cu diferite imagini, luate de prin reviste, cărți sau vederi. Partenerul de experiment nu trebuie să le vadă. S-ar putea să doriți să alegeți fotografii care au un conținut emoțional, acestea fiind mai uşor de trimis sau de receptat. împreună cu partenerul, relaxați-vă simultan într-un colț liniştit, fie că vă aflați în aceeaşi casă, fie că sunteți în oraşe diferite. Priviți una dintre imagini, în timp ce partenerul stă şi aşteaptă.

În timp ce vă concentrați asupra imaginii, descrieți-o prin cuvinte, în gând, fiind atent la fiecare linie, formă şi culoare. Apoi gândiți-vă la toate asocierile ce vă vin în minte - fie bune, fie rele (emoțiile sunt importante pentru crearea unui impact major asupra receptorului). Continuați să vă gândiți la acea imagine timp de aproximativ 10 minute.

Între timp, prietenul dumneavoastră ar trebui să noteze fiecare impresie pe care o primeşte pe cale vizuală, verbală sau emoțională. Încercați acest exercițiu în momente diferite, pentru fiecare din cele 5 fotografii. Totuşi, discutați rezultatele după fiecare proces de emitere. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți ce impresii ați reuşit să trimiteți şi ce impresii nu au ajuns, în scopul de a vă îmbunătăți abilitățile.

Eu (acum vă vorbeşte Lynn) mi-am testat abilitățile de transmitere în timp ce promovam prima ediție a acestei cărți. Primisem un telefon de la Fox Cable News şi am crezut că era vorba de un mic post local afiliat, dar când am ajuns în studio am rămas surprinsă să aflu că emisiunea în care urma să apar avea să fie transmisă în întreaga lume! Uau! Oare urma să devin o stea în urma acestei emisiuni? Sau urma să mă fac de ruşine? În timpul interviului, parcă pentru a-mi mări starea de anxietate, intervievatorul a sugerat să încercăm un exercițiu de telepatie în direct. Mi-a spus: „Dumneavoastră vă gândiți la un obiect, iar eu încerc să receptez impresii despre el." Singurul lucru care a pătruns în mintea mea panicată a fost

cuvântul „stea". Aşa că m-am concentrat asupra lui. Energia mea emoțională trebuie să fi fost suficient de puternică pentru a trimite acel cuvârit în eter, întrucât, spre amuzamentul meu, moderatorul a tresărit, spunând: „Văd o stea!" Câteva săptămâni mai târziu, când am revăzut caseta, expresia de uşurare de pe fața mea a fost de neprețuit.

Testul ganzfeld — „E cineva la capătul celălalt?"

O metodă favorită de investigare ştiințifică a telepatiei este acest test ganzfeld, pe care l-am descris în capitolul 3. Vă mai amintiți mingile de ping-pong? În timpul unui test ganzfeld, ochii subiecților sunt acoperiți şi toate sunetele sunt acoperite de un zgomot alb. în consecință, subiectul este privat de orice distragere senzorială exterioară, ceea ce îi permite să se concentreze asupra imaginii trimise telepatic de către un emițător aflat într-o altă cameră. Ulterior, îi sunt arătate subiectului patru imagini, solicitându-i-se să o aleagă pe aceea care se aproprie cel mai mult de imaginea interceptată de el. Dacă subiectul o alege pe cea folosită de emițător, răspunsul este considerat corect.

Sunteți conştient?

Faimosul test ganzfeld susținut de studenții celebrei şcoli Juilliard - de un grup de receptori format din artişti desăvârşiți, printre care se numărau actori, muzicieni şi dansatori - a înregistrat o extraordinară rată de succes, de 50%. Însă muzicienii s-au dovedit a fi cu adevărat înzestrați, înregistrând o rată de 75% în identificarea imaginilor țintă. Deci, este evident că telepatia nu se bazează doar pe simț vizual.

În anii '80, cercetătorii au revizuit testele ganzfeld (numite astăzi teste auto-ganzfield) pentru a permite desfăşurarea experimentelor cu ajutorul computerelor. Acestea selectează la întâmplare imaginile țintă, le arată emițătorului, după care înregistrează răspunsul receptorului. Metoda computerizată permite intervenția cât mai redusă a factorului uman, lucru care ne asigură că transferul de informație nu se face în mod greşit, din cauza contactului cu cercetătorii înşişi. Între timp, emițătorii şi receptorii continuă să transfere informații la aceeaşi rată - de aproximativ 35% (amintiți-vă că pura întâmplare are o rată de numai 25%).

O altă categorie de oameni care tind să obțină rate destul de mari în timpul testelor ganzfeld este formată din cei care au declarat că au avut

experienţe psi anterioare, precum şi din cei care practică meditaţia sau alte stări modificate de conştiinţă, ca hipnoza. Cercetătorii sugerează că aceştia sunt antrenaţi în privinţa câtorva lucruri, ce ar putea favoriza procesul de telepatie - relaxarea, concentrarea şi eliminarea distragerilor.

Paranormal

Un prim exemplu de comunicare telepatică provine de la însăşi iniţiatoarea cercetării psi-ului, Louisa Rhine (co-fondator al institutului Rhine, împreună cu soţul ei, J.B. Rhine). Ea e povestit despre o situaţie în care a simţit într-un mod foarte puternic că fiica ei Alice, care lucra alături de Naţiunile Unite în Coreea în timpului războiului coreean, avea s-o sune în ziua aceea - cu toate că telefoanele internaţionale erau extrem de rare, iar Alice nu îşi făcuse asemenea planuri pentru ziua respectivă. Louisa şi-a anulat toate activităţile de moment, pentru a fi acasă atunci când Alice avea s-o sune. Iar primele cuvinte ale lui Alice au fost: „Bună, mamă, eşti surprinsă?"

Un alt tip de receptor ganzfeld de succes e reprezentat de extravertiţi. Aceştia au înregistrat rezultate bune dintr-o varietate de motive. Unul dintre ele ar putea fi acela că ei tânjesc după stimulare mentală şi, prin urmare, accesează foarte uşor starea ganzfeld. O altă posibilitate este aceea că extravertiţii se simt mult mai relaxaţi în atmosfera experimentală din laborator, putând astfel să se concentreze mult mai bine. Dar nu vă îngrijoraţi dacă faceţi parte din clasa timizilor - mulţi introvertiţi s-au descurcat chiar bine la testele telepatice, atunci când li s-a permis să-l realizeze în confortul şi intimitatea propriilor case.

Dar cercetătorii ganzfeld folosesc şi tehnici de măsurare mult mai sofisticate -pentru a-şi înregistra noile descoperiri cu privire la modul în care funcţionează telepatia. Tehnicile auto-ganzfeld arată că se înregistrează o rată de succes mai mare atunci când imaginile ţintă sunt mai degrabă secvenţe de film decât fotografii. Sunteţi surprins? Credeaţi că o ţintă în mişcare este mai greu de capturat? Şi, totuşi, cercetătorii sugerează că imaginile video sunt mai uşor de detectat, pentru că oferă mai multe informaţii, folosesc atât vizualul, cât şi auditivul, inspiră imagini mai bogate, seamănă mai mult cu viaţa reală, creează o structură narativă mai uşor de înregistrat pentru mintea umană şi evocă emoţii mai puternice.

Efectele naturii asupra telepatiei

În ceea ce priveşte studiul telepatiei, oamenii de ştiinţă au început să se întrebe dacă nu cumva ar trebui să ţină cont şi de efectele unor forţe exterioare. Cu alte cuvinte, ar putea exista factori externi, situaţi deasupra conexiunii de tip minte către minte, care să influenţeze transferul cu acurateţe al informaţie?

Cercetările au arătat că există doi factori naturali care par să afecteze forţa mesajelor telepatice. Aceştia sunt: câmpul magnetic al Pământului şi fazele fluctuante ale lunii. De fapt, cele mai recente teste demonstrează că aceşti factori conlucrează, dar pentru a afecta oamenii în maniere diferite.

Magnetismul

După cum probabil ştiţi, Pământul este înconjurat de un câmp magnetic, cunoscut sub numele de câmp geomagnetic. Vreme de mulţi ani, experţii au considerat că această forţă magnetică este prea redusă pentru a avea vreun efect asupra fiziologiei sau comportamentului uman. Totuşi, cercetări recente arată că, atunci când apare un anumit amestec de frecvenţe şi tipare, câmpul geomagnetic ne poate afecta realmente, în diferite moduri, în zilele în care există niveluri înalte de energie geomagnetică, accidentele industriale şi de trafic tind să se întâmple mult mai des. Iar pe măsură ce nivelul forţei magnetice scade, abilitatea telepatică pare a se îmbunătăţi. Această corelaţie susţine teoria postulată de mulţi cercetători ai testului ganzfeld, şi anume că: o diminuare a influenţelor externe, fie că e vorba de simţurile fizice ale subiectului, fie de forţele nevăzute ale Pământului, îmbunătăţeşte receptivitatea faţă de psi.

În lumina lunii

De la înţelepciunea antică până la superstiţiile actuale, credinţa că luna plină deţine o forţă care afectează oamenii rămâne în picioare. Cercetări ştiinţifice recente arată că există o corelaţie între fazele Lunii şi anumite comportamente umane - inclusiv telepatia.

Într-un experiment realizat în anul 1965, neurologul Andrija Puharich a arătat că telepatia ajunge la apogeu în timpul perioadei de lună plină, se situează la un nivel destul de înalt în timpul perioadei de lună nouă şi este substanţial diminuată în timpul primului şi ultimului pătrar. Puharich teoretiza faptul că efectele erau cauzate de modificarea forţelor

gravitaționale ale Lunii și Soarelui, proces evidențiat și de maree. Și alți oameni de știință au explorat efectele geomagnetice provocate de ciclurile Soarelui și ale Lunii. Ei au descoperit că și forțele geomagnetice scad, de asemenea, în timpul fazei de lună plină.

Deci, o abilitate parapsihică (așa cum este telepatia) chiar pare să atingă nivelul maxim în timpul fazei de lună plină și nivelul cel mai slab în timpul fazei de lună nouă. Cu alte cuvinte, acest lucru înseamnă că informația intuitivă este mult mai accesibilă în faza de lună plină. Dar nu înseamnă că trebuie să uitați de intuiție când e lună nouă - ea este întotdeauna acolo pentru a vă ajuta.

Primul pătrar, ultimul pătrar și abilitățile telepatice

Încercați următorul experiment, ca să vedeți dacă Luna vă afectează abilitatea intuitivă. Pentru aceasta, va trebui să calculați dinainte trei perioade de timp -primul pătrar, luna plină și ultimul pătrar.

Pentru cazul în care încurcați termenii (și mulți oameni o fac!), vă dau un mic sfat: gândiți-vă la cuvântul „DOC". Dacă trasați o linie dreaptă, verticală, în partea stângă a interiorului unui cerc obțineți luna în creștere, adică în primul pătrar (sub forma literei D); litera O reprezintă forma lunii pline; iar litera C semnifică luna în descreștere, adică în ultimul pătrar.

În primul pătrar, încercați unul din exercițiile anterior prezentate în acest capitol. Poate veți dori să alegeți un exercițiu care v-a reușit foarte bine. Înregistrați-vă rezultatele în jurnalul parapsihic.

Așteptați un număr de zile, timp în care Luna ajunge să se mărească pe cer. Atunci, sub influența lunii pline, încercați același exercițiu și notați din nou rezultatele.

În final, după ce Luna s-a micșorat, ajungând în ultimul pătrar, încercați același exercițiu și înregistrați rezultatul.

Deci, cum v-a afectat Luna abilitățile? Pe măsură ce vă dezvoltați conștiința intuitivă, poate veți dori să repetați acest mic experiment. Este amuzant și vă poate arăta cât de sensibil deveniți la efectele câmpului electromagnetic al Pământului.

Continuând să vă dezvoltați simțul intuitiv, vă puteți îmbunătăți conexiunea de tip minte către minte cu ceilalți. Veți fi capabil să simțiți când un partener de afaceri urmează să formuleze o întrebare pentru dumneavoastră, astfel încât să vă pregătiți anticipat. Sau ați putea ști când persoana iubită are probleme, așa încât să fiți alături de ea. Există multe

alte modalități de a folosi telepatia, dar nu uitați că vă sunt disponibile şi multe alte tipuri de comunicare intuitivă. Capitolul următor va arunca o privire asupra modurilor în care puteți intra în contact cu simțurile dumneavoastră interioare. Şi vom începe să vedem cum ne putem folosi intuiția pentru a accesa canale de comunicare cu totul noi.

Ce trebuie să rețineți:

> Vă puteți dezvolta abilitatea comunicării de tip minte către minte.

> Practicarea comunicării deschise cu oameni apropiați vă ajută să faceți dife rența între ce este telepatic şi ce nu.

> Testele ganzfeld vă pot învăța ce anume face ca telepatia să funcționeze.

> Forțele naturale, precum fazele Lunii, pot afecta calitatea transmiterea informației pe cale telepatică.

Capitolul 14
Încrederea în propria intuiție parapsihică

În acest capitol:
> Folosirea intuiției la nivel personal
> Evaluarea vieții cu ajutorul intuiției
> Crearea unei schimbări favorabile, cu ajutorul intuiției
> Verificarea ce are rolul de a vă liniști

Până acum am vorbit despre modurile în care puteți intra în contact cu propria latură intuitivă şi interpreta mesaje. Am discutat despre felul în care informația vă poate parveni şi despre cum o puteți transmite altora. Dar nu am spus prea multe despre ceea ce puteți face dumneavoastră cu toate aceste informații. Cum faceți ca intuiția şi mesajele ei să vă fie folositoare în viața cotidiană?

Pentru a vă folosi de mesajele intuitive primite, este nevoie să înțelegeți ce anume vă spune intuiția, să evaluați ce anume sunteți pregătit să faceți şi să acționați în direcția dorită, având drept ghid propria intuiție. Vă puteți direcționa gândurile şi energia, astfel încât acestea să se îndrepte în direcția indicată de intuiția dumneavoastră, adică spre îmbunătățirea vieții şi spre creşterea spirituală, în acest capitol vă vom arăta cum să procedați.

Inteligența intuitivă

Cei mai mulți oameni consideră că cel de-al şaselea simț este un „extra-simț", în raport cu celelalte cinci simțuri fizice cunoscute. Dar termenul are şi o conotație interesantă. Cuvântul „simț" sugerează şi un anumit tip de inteligență. Iar acesta este, la urma urmei, un alt mod de a descrie intuiția.

În loc să fie extrem de rațională şi logică - aşa cum este mintea conştientă, educată şi constant gânditoare - inteligența intuitivă acționează pe principii diferite, dar cu toate acestea eficiente. Iată în cele ce urmează un tabel ce conține diverse concepte, tabel pe care îl puteți folosi pentru a face distincția între gândirea provenită din latura logic-rațională a minții şi cea provenită din latura intuitivă.

Mintea logic-rațională	*Mintea intuitivă*
fragmente	întreg
limitat	vast
lent	străfulgerat
fără alternative	cu mai multe opțiuni
face considerații	nu face considerații
sceptic	încrezător
critic	iubitor
control	credință
atașat de rezultate	detașat
exclusiv	inclusiv
prompt	fluent
liniar	flexibil
în așteptare	liniștit
complex	simplu
motivat	calm
ar trebui	aș putea
plin de dubii	plin de speranță
clasificare	perspectivă de ansamblu
nevoia de dreptate	iertător
ezitant	curajos
similaritate	diversitate
vede limitele	vede potențialul
structurat după valori	deschis posibilităților

Ambele tipuri de inteligentă își au propriul tip de bun simț. După ce învățați să le echilibrați, aveți mari șanse să deveniți înțelept (lucru despre care oamenii nu vorbesc prea des).

Informația — trecut, prezent sau viitor

Atunci când primiți o informație intuitivă, încercați să vă păstrați mintea deschisă și să aveți o perspectivă de ansamblu. Obținerea de informații intuitive cu privire la evenimente sau emoții din trecut vă poate învăța cum să vă schimbați modul de viață actual, dar nu trebuie să vă reprimați trecutul sau să-l considerați o sursă de vinovăție. În mod similar,

informațiile referitoare la posibilități viitoare pot revela opțiuni şi oportunități, nu schimbări inevitabile. Analizarea cu mare atenție a celor mai rele lucruri care se pot întâmpla dacă urmați o anumită cale v-ar putea ajuta în a vă redirecționa şi a lua o atitudine optimistă.

Atunci când eu (Lynn) primesc informații intuitive, receptez informația despre trecut ca venind din partea stângă, prezentul stând în față, iar viitorul îndreptându-se spre dreapta. (Pentru a vă pune în dificultate, vă mărturisesc că am un prieten care primeşte informația în configurația opusă!)

SOS, Intuiția!

Amintiți-vă că receptarea de informații este o experiență strict personală. Cu toate că eu şi prietenul meu percepem informația despre trecut, prezent şi viitor bazându-ne pe anumite localizări (stânga, centru, dreapta), alți oameni nu lucrează în felul acesta, ci primesc informații în moduri total diferite. Străduiți-vă să găsiți metoda optimă pentru dumneavoastră, fără să vă comparați cu altcineva.

Adesea, clienții mă întreabă despre o relație cu privire la care au doar speranțe. Dacă mă simt imediat atrasă de partea stângă (trecutul), presupun că ceva a rămas nerezolvat într-o relație din trecut şi îmi întreb intuiția despre asta. Uneori îl întreb pe client care este prenumele persoanei implicate în ultima relație semnificativă din viața lui şi apoi îi ofer informații care să-l ajute în rezolvarea conflictului său.

Atunci când sunt întrebată despre un potențial eveniment viitor, văd adesea probabilități - mai degrabă decât certitudini. Să vă explic. De cele mai multe ori, văd căi alternative pe care cineva le poate urma. Ele arată ca nişte raze de lumină, îndreptându-se spre viitor. Deseori, una dintre aceste căi se luminează în mintea mea. Eu interpretez că aceea este calea optimă pentru clientul meu. Apoi îi descriu ce urmări ale acestei căi am văzut. De asemenea, îi prezint şi celelalte posibilități pe care le are.

Iată un exemplu. Am avut o clientă, pe nume Ruth. Stătea într-o zi pe canapeaua mea, când, deodată, m-a întrebat: „O să divorțez?" Mi-a spus că numele soțului ei era Bob. Când mi-am întrebat intuiția în legătură cu Ruth şi soțul său, am simțit instantaneu că lucrurile erau destul de dificile între ei. Aveau multe lipsuri de comunicare şi multe sentimente rănite. Am văzut căile luminate îndreptându-se înspre viitor si, din păcate, cea indicată

era calea divorțului - ceea ce m-a făcut să cred că mariajul lor avea reale probleme.

Din anumite motive, am simțit un val de tristețe şi regret când i-am relatat toate acestea clientei mele. Totuşi, puteam vedea cu ochiul minții că celelalte căi de lumină, ce indicau alte posibilități, nu erau complet opace. Mi-am întrebat intuiția dacă se poate face ceva pentru a le salva căsnicia.

Am primit imediat un răspuns referitor la Bob, care, se pare, regreta toată această situație. L-am perceput ca fiind o persoană destul de încăpățânată care, am suspectat eu, ar putea avea o aventură. Am simțit că el nu-si dorea divorțul, ba era chiar distrus de această perspectivă. Totuşi, nu avea nici cea mai vagă idee ce să să meargă la un consilier marital, pentru a lucra asupra unor aspecte ca puterea de decizie şi libertatea de voință. Ulterior, Ruth mi-a spus că ea şi Bob fac progrese şi că deja consultă un terapeut.

Căi încurcate

Atunci când discutați despre relații, s-ar putea să vă simțiți constrâns să emiteți un răspuns pe care clientul dumneavoastră îl consideră pozitiv, dar trebuie să rămâneți deschis adevăratelor mesaje pe care le primiți; a merge mai departe lăsând în urmă relația ar putea fi opțiunea cea mai bună pentru el, chiar dacă el nu o realizează încă.

Atunci când discut cu un client despre o relație, nu mă concentrez doar ca să aflu dacă acea relație funcționează (dacă are un sfârşit de tipul „.. .şi au trăit fericiți până la adânci bătrâneți"). îmi întreb intuiția despre ceea ce clienții au nevoie să învețe din relațiile lor. Mă gândesc că, dacă le spun un simplu „da" sau „nu", îi privez de ceea ce au de învățat din fiecare relație interumană. Acea lecție ar putea include modalitățile prin care cineva poate face o relație să meargă sau poate merge mai departe, renunțând la relația respectivă.

Folosirea celui de-al şaselea simț

Pentru a vă folosi cel de-al şaselea simț în întregime trebuie să dobândiți mai întâi ceea ce se cheamă conştientă de sine. Şi puteți face acest lucru acordând o atenție deosebită dialogului interior - acea voce din capul dumneavoastră care murmură mesaje despre viața dumneavoastră şi

despre propria imagine de sine. De multe ori, în şedinţele cu clienţii, simt cât de des se întâmplă să cadă în ceea ce se numeşte *gândire negativistă*. Acest timp de gândire împiedică mesajele intuitive să ajungă la ei. Şi opreşte eforturile optimiste de a duce la bun sfârşit o schimbare pozitivă.

Dincolo de cuvinte

Gândirea negativistă este acea voce din mintea dumneavoastră care creează un flux continuu de gânduri negative referitoare la propria persoană.

Nu este vorba de prezicerea viitorului

De multe ori, ceea ce ne spunem nouă înşine despre viaţă în general sau despre abilităţile şi talentele noastre devine o profeţie care se auto-împlineşte. Aş putea face tot felul de predicţii despre viitor, dar dacă plecaţi de la o şedinţă cu mine gândind: „Nu aş putea niciodată să fac acest lucru" sau "Nu sunt îndeajuns de deştept (sau norocos sau educat sau ambiţios)", atunci nu există nici o posibilitate reală de schimbare. Henry Ford a spus odată: „Orice vă gândiţi că puteţi face, chiar puteţi. Iar ceea ce gândiţi că nu puteţi face, nu puteţi."

Subconştientul dumneavoastră ia de bun orice concept aţi alege pentru a-l considera adevărat. Dacă vă spuneţi că sunteţi întotdeauna ghinionist, mintea dumneavoastră va începe să creadă asta şi va furniza dovada acestei credinţe transpunând-o într-o realitate personală. Care ar fi credinţele pozitive care vă facilitează calea succesului? Care sunt cele negative care vă împiedică în drumul spre succes? Sunteţi dispus să le schimbaţi?

Eu sunt întotdeauna conştientă de rezultatul final pe care îl au şedinţele mele. Cu toate că încurajez oamenii să nu ia drept literă de evanghelie tot ce spun eu, mulţi o fac. Aceştia sunt de părere că viitorul e deja scris şi că eu deţin abilitatea de a-l citi. Nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Noi singuri ne formăm viitorul prin gândurile pe care le avem, visele pe care le visăm, convingerile personale pe care le purtăm cu noi şi, de asemenea, prin disponibilitatea de a face schimbări şi de a ne asuma riscuri.

Sunteţi conştient?

Oamenii de ştiinţă au condus cercetări care au indicat că persoanele care cred în existenţa psi-ului au mult mai multe şanse de a-l experimenta. Pe de altă parte, scepticii care se îndoiesc de existenţa psi-ului au cele mai mari

dificultăți în a-l experimenta. Testele PES arată clar că adepții psi-ului înregistrează punctaje mai mari față de sceptici.

Am mulți clienți pe care i-aș defini ca fiind oameni de succes. Ei sunt clienții cu care lucrez cel mai ușor, pentru că nu lasă nimic să le stea în cale. Atunci când decid că vor să facă un anumit lucru, toate convingerile personale se angajează să-i ajute în obținerea rezultatului dorit. Iată câteva dintre convingerile pe care acești oameni hotărâți le au în comun:

> Eu pot face ca lucrurile să se întâmple în viață.
> Îmi iubesc locul de muncă, pentru că fac ceea ce-mi place.
> Munca şi viața mea sunt unul şi același lucru.
> Oamenii mă plac şi au încredere în mine.
> Am încredere în presentimentele mele şi în senzațiile fizice pe care le simt.
> Sunt norocos; conjuncturile se creează pentru mine la momentul potrivit.
> Consider că e destul loc în lume pentru fiecare.
> Sunt dispus să-mi asum riscul, atunci când mă simt călăuzit să o fac.
> Sunt bun în ceea ce fac.
> Există un scop şi un sens în viața mea.
> Îmi place să fiu de ajutor în domeniu meu.

Atunci când dețineți astfel de convingeri pozitive despre viața dumneavoastră, există o probabilitate mai mare de a vă transforma visurile în realitate. Ca parte a acestor credințe pozitive, intuiția personală vă ghidează fiecare pas pe acest drum. Ea vă dă un impuls, spunându-vă: „Da, este o decizie bună" sau „Nu; stați departe de acea direcție. Mergeți în direcția opusă. Când veți învăța să acordați atenție presimțirii interioare, atunci veți atinge o stare de pace şi de bucurie.

Totuşi - şi acesta este un mare „totuşi"! - încrederea pe care o acordați intuiției dumneavoastră nu vă garantează că nimic rău nu vi se poate întâmpla, înseamnă doar că veți lua decizii mai înțelepte, veți experimenta o stare de liniște şi veți înțelege scopul propriei vieți - chiar şi în timpul unor momente dificile din viață.

Paranormal

Deținerea abilităților intuitive nu presupune doar prezicerea viitorului - vă

puteți şi distra folosindu-vă talentele. Acum câțiva ani, m-am trezit că mi se tot repetau obsesiv în minte şase numere. Nu puteam găsi motivul pentru care auzeam acele numere, aşa că l-am rugat pe soțul meu să le joace la loto în ziua aceea. Trei zile mai târziu, mi-a mărturisit că a uitat să joace numerele în ziua respectivă, în schimb, le jucase în ziua următoare. Ne-am uitat ulterior în ziar şi am văzut că alesesem numerele corecte, dar în ziua greşită. Dacă el le-ar fi jucat exact în ziua în care mi-au venit în minte, atunci am fi câştigat cinci milioane de dolari. (P.S. Nu, nu l-am părăsit din această cauză!)

Dobândirea încrederii în sine

Încerc să le ofer clienților mei atât speranță pentru viitor, cât şi instrumentele de care au nevoie pentru a-şi îndeplini visurile. Unul dintre cele mai importante instrumente constă în recunoaşterea şi acceptarea puterii pe care o au propriile cuvinte şi convingeri. Sunteți, într-adevăr, în stare să vă înțelegeți propriile credințe esențiale în viață? Ar fi bine să fiți, pentru că ele chiar vă ajută să modelați experiențele prin care treceți. Crearea unei schimbări în viața dumneavoastră ar putea necesita modificarea sau chiar eliminarea câtorva dintre aceste credințe esențiale. Dar, mai întâi, trebuie să ştiți care sunt acestea. Acordați-vă un moment, pentru a completa spațiile goale din următorul exercițiu:
Exercițiu de descoperire a propriilor credințe şi valori
Eu cred că, pentru a avea o viață fericită, trebuie să:

Oamenii care au succes sunt:
Oamenii cu bani sunt:
Cred că, pentru a evolua în viață, trebuie să:
Oamenii săraci sunt:
Pentru a fi spiritual, ar trebui să:
Oamenii cu abilități parapsihice sunt:
Cea mai mare temere a mea este:
Cea mai mare speranță a mea este:
Cel mai mare obstacol de care mă lovesc este:
Cel mai mare atu al meu este:

Fiți sincer în legătură cu propriile convingeri. Nimeni nu vă judecă şi nici dumneavoastră nu ar trebui să o faceți. Totuşi, dacă acceptați ideea că o anumită credință vă deranjează, reținеți-o şi reveniți asupra ei ulterior. Intuiția personală vă poate sugera, astfel, că este nevoie să lucrați asupra acelui aspect.

Unul dintre cele mai importante principii în crearea vieții pe care v-o doriți este să acționați „ca şi cum" ați trăi deja acea viață. Dacă începeți să credeți că aveți calitățile necesare pentru o existență plină de succese, inconştientul dumneavoastră nu va face diferența şi va începe să vă ofere experiențe noi şi pozitive. Intuiția vă poate da informații despre noua direcție în care doriți să acționați.

Alocați câteva momente pentru a răspunde la următoarele întrebări. De data aceasta nu este nevoie să scrieți -trebuie doar să vă imaginați cum v-ați simți în situația respectivă.

Cum ar arăta viața dumneavoastră, dacă ați acționa ca şi cum ați fi:

> un parapsihic de elită;
> încrezător şi plin de succes;
> extravertit;
> simpatic;
> predestinat pentru reuşită;
> plin de energie;
> plin de idei creative;
> curajos.

Rețineți în minte pentru o vreme aceste imagini şi sentimente. Ele reprezintă un pas important în edificarea încrederii de sine. Cu cât vă familiarizați mai mult cu imaginile pozitive, cu atât mai natural vi le veți însuşi. Dar acesta este doar un prim pas în înlocuirea vechilor gânduri negative cu unele sănătoase. Acordarea unei atenții deosebite propriilor convingeri, precum şi modului în care le susține dialogul interior reprezintă un alt pas pe drumul spre ceea ce vă doriți în viață.

Acum, că ştiți care vă sunt convingerile personale actuale, sunteți pregătit să vă decideți cum le veți schimba pe cele care necesită schimbare?

Cartografierea drumului către ghidare şi dezvoltare

Am vorbit de multe ori în acest capitol despre întrebuinţarea convingerilor pentru a înfăptui ceea ce vă doriţi de la viaţă. Dar ce anume vă doriţi, realmente, pentru viitorul dumneavoastră? Dacă sunteţi ca majoritatea oamenilor, acesta nu este o întrebare uşoară, la care să puteţi răspunde imediat. În exerciţiul care urmează, veţi crea o hartă a comorii personale, una care să vă îndrume spre cea mai mare comoară la care aţi visat vreodată - cele mai ascunse visuri şi dorinţe. Este necesar să lucraţi cu simboluri. Imaginile simbolice reprezintă unul dintre modurile fundamentale în care vă vorbeşte intuiţia.

Harta comorii (sau colajul visurilor) este o reprezentare vizuală a propriilor speranţe şi ţeluri. În plus, este amuzant s-o realizaţi şi s-ar putea să vă reamintească de perioada când eraţi la grădiniţă. Aşa că lăsaţi copilul din dumneavoastră să iasă la suprafaţă şi să se bucure de viaţă! Veţi avea nevoie de:

- o tablă de scris;
- o foarfecă;
- lipici;
- câteva reviste vechi;
- câteva reviste noi.

Parcurgeţi revistele şi decupaţi cuvinte şi imagini care vă inspiră. Fiţi atent la ce anume vă încântă. Dacă v-aţi dorit dintotdeauna să călătoriţi, spre exemplu, decupaţi o imagine reprezentând destinaţia preferată şi lipiţi-o pe panou. Acelaşi principiu se aplică şi pentru o imagine care sugerează o carieră de invidiat, un corp perfect sau o relaţie perfectă cu cineva. Decupaţi şi lipiţi fiecare fotografie, desen sau altă reprezentare vizuală a ţelurilor dumneavoastră.

Când aţi terminat cu tăiatul şi lipitul, aşezaţi colajul într-un loc aşa încât să-l puteţi vedea cu uşurinţă. Creându-vă propria hartă a comorii vă dezvăluiţi visurile secrete, dorinţele, scopurile şi ambiţiile. Pe măsură ce o veţi privi, vă veţi aminti de acea latură a dumneavoastră care nu face întotdeauna ceea ce este de aşteptat să facă, adică ce-i dictează raţiunea. În timp, cele mai vehemente părţi ale acelei laturi secrete vor începe să iasă la iveală. Vă vor aminti nu numai că ele există, dar şi că sunt acolo pentru ca dumneavoastră să începeţi a le pune în practică în viaţa de zi cu zi. Şi vă

puteți consulta intuiția pentru a cere sfaturi cu privire la cum anume să creați acea realitate.

Folosirea intuiției pentru a vă schimba viața

Mulți oameni vin la mine cu viziunea a ceea ce vor să creeze în viață şi, de cele mai multe ori, îmi cer să le confirm că vor reuşi. Presiunea pe care o pun ei pe umerii mei (pentru a le spune: „Da, veți căpăta acea casă nouă... relație nouă... carieră nouă... maşină nouă..") este enormă. Dar cine vrea să se ducă la un parapsihic şi să audă că relația pe care abia a început-o nu are nici un viitor sau că va rămâne fără slujbă peste câteva luni, când compania se va restructura, în loc să audă că va fi promovat?

SOS, Intuiția!

Declararea intențiilor este un mod foarte eficient de a vă atinge scopurile. Afirmațiile sunt de ajutor în special în schimbarea tiparelor de gândire şi în redirecționarea vieții. Dacă vreți să obțineți o broşură şi o casetă audio conținând o meditație ghidată şi mai multe afirmații despre acest subiect, puteți comanda programul meu, numit „Creating the Live You Want: Meditation" („Crearea vieții pe care o doriți: meditația") - partea l - şi „Affirmations for Success" („Afirmații pentru succes") - partea a ll-a.

Întotdeauna am considerat că e dificil să le spun clienților că lucrurile nu vor merge chiar aşa cum au plănuit ei. Obişnuiam să cred că acest lucru ar fi devastator pentru ei sau că, cel puțin, le-ar spulbera visurile. Cum e posibil să fii sincer cu privire la ceea ce vezi în mod intuitiv şi să eviți, în acelaşi timp, a prevedea eşecul?

M-am rugat foarte mult pentru această chestiune. Vreau să fiu în stare să-mi călăuzesc clienții către succes, nu doar să prezic reuşita sau eşecul. În timp, am început să văd legătura dintre condiția internă a cuiva (ceea ce crede sau simte persoana respectivă) şi ceea ce i se întâmplă, în cele din urmă, în realitate. Şi trebuie să rețineți acest lucru, pe măsură ce vă explorați propria intuiție sau, în mod special, dacă mergeți la un parapsihic. Dumneavoastră sunteți arhitectul propriei lumi. Dumneavoastră vă creați propriile experiențe de viață - prin convingerile pe care le aveți, imaginile pe care le prevedeți, îndrumarea pe care o acceptați (sau ignorați) şi acțiunile pe care le întreprindeți. Stă în puterea dumneavoastră să creați viața pe care v-o doriți.

Oamenii vin la mine de obicei aşteptând să audă predicţii fenomenale sau să fie martorii unor evenimente miraculoase. Eu pot doar să le spun ceea ce văd şi pot să le împărtăşesc ceea ce înţeleg eu cu privirea la instrumentele de care ei dispun pentru a-şi crea realitatea dorită. Restul depinde numai de ei. Unul dintre citatele mele preferate provine din cartea lui Lewis Carroll, *Alice in Wonderland (Alice în Ţara Minunilor):* „«N-are nici un rost să încerci, a spus Alice, nimeni nu poate crede lucruri imposibile.» «Îndrăznesc să spun că nu ai prea multă experienţă, a spus regina. Când eram de vârsta ta, întotdeauna exersam câte o jumătate de oră pe zi. De aceea, câteodată credeam până la şase lucruri imposibile, chiar înainte de a lua micul dejun.»“

Cred că ceea ce a spus regina se referă la o filozofie numită metafizică.

Termenul provine din cuvântul grecesc *meta* (care înseamnă „a trece dincolo”) şi *physikos* (însemnând „plan fizic”) şi sugerează faptul că există o conexiune între ceea ce se petrece în mintea, credinţele şi conştiinţa cuiva şi ceea ce creează acea persoană în viaţa reală.

Dincolo de cuvinte

Metafizica este o ramură a filosofiei, care priveşte natura realităţii, cea a existenţei şi structura Universului.

Folosirea minţii pentru a crea succesul

„Nimic nu este bun sau rău, ci gândirea îl face să fie astfel”, spune Hamlet. Noi credem că acest principiu se poate aplica şi cu privire la modul în care priviţi viaţa. Dacă sunteţi de părere că aveţi o viaţă îngrozitoare şi veşnic aşa va rămâne, atunci cu siguranţă... aşa va rămâne. Dacă doriţi să v-o îmbunătăţiţi şi începeţi să planificaţi schimbări pozitive, atunci viitorul dumneavoastră apropriat a început deja.

Dar, în ciuda celor mai bune intenţii, trebuie să faceţi mai mult decât să doriţi şi să visaţi. Eu consider că următorii patru paşi sunt esenţiali în atingerea obiectivelor şi în crearea vieţii dorite:

1. Aflaţi ce anume vreţi. Trebuie să aveţi o viziune clară a ceea ce doriţi să creaţi. Dar nu petreceţi prea mult timp gândindu-vă la cum anume vă veţi atinge ţelul. Faceţi doar ce îi sugera regina lui Alice: credeţi în lucruri imposibile! Universul deţine instrumente uimitoare, capabile să vă ajute să vă puneţi în practică dorinţele. Atunci când sunteţi sincer şi clar cu

privire la ceea ce vă doriți, sinele dumneavoastră superior aruncă o privire de ansamblu asupra legăturilor şi situațiilor care trebuie să apară, pentru ca dumneavoastră să vă îndepliniți visul. Aşa că va începe să proiecteze oamenii, oportunitățile şi evenimentele de care aveți nevoie pentru a vă transforma dorințele în realitate. Sinele superior găseşte oportunități şi vă oferă impulsuri, procedând astfel încât dumneavoastră să fiți atras de ele, iar ele de dumneavoastră! Sentimentele, presimțirile şi străfulgerările pe care le aveți semnalizează modul în care trebuie să acționați. Disponibilitatea de a fi spontan, de a vă urmări nevoile interioare, de a vă asculta sentimentele puternice şi a acționa conform lor, vă poate conduce la realizarea visurilor.

2. Credeți în sine. Am constatat că unul dintre principalele motive pentru care oamenii nu sunt în stare să-şi creeze viețile pe care şi le doresc constă în lipsa de apreciere şi de dragoste față de propria persoană. De aceea, trebuie să faceți tot ce e necesar pentru a începe să credeți în sine - mergeți la un terapeut, la un preot sau un rabin ori țineți un jurnal. Dacă ajungeți la concluzia că sunteți demn de țelurile pe care vi le-ați ales şi capabil de obținerea lor, atunci vă aflați pe drumul cel bun!

3. Însuşiți-vă ştiința creării/manifestării. Gândurile, convingerile şi emoțiile vă ajută mai mult decât vă imaginați în crearea realității. Cercetătorii Universității din California au descoperit că indivizii care cred cu tărie că îşi pot schimba sau controla destinul sunt mult mai capabili să persevereze într-o sarcină dificilă. Tom, unul dintre profesorii mei, m-a învățat o lecție valoroasă; de fiecare dată când vorbeam cu el într-o manieră limitativă (considerând, de exemplu, că e foarte dificil să porneşti o afacere în această conjunctură economică), el îmi răspundea: „Dacă zici tu...” Replica aceasta mă deranja teribil la vremea aceea. Dar acum, de câte ori mă aud spunându-mi că nu pot sau că e prea greu să fac anumite lucruri, mi-l amintesc pe Tom, cu replica lui. Şi, de regulă, blochez gândirea negativistă imediat. Richard Bach a dezbătut această problemă în cartea sa, *Jonathan Livingston Seagull:* „Dacă argumentați în favoarea limitelor proprii, le veți menține”

4. Elaborați un plan de acțiune. Eu numesc acest pas „eliberarea energiei”. Care este primul pas pe care l-ați putea face? Porniți. Faceți-l. Apoi pe următorul. Urmăriți călăuza lăuntrică. Ce vă spune să faceți? Există ceva ce pare amuzant sau atractiv? Faceți lucrul acela. Cineva a spus odată că, dacă faci la nesfârşit ceea ce ai făcut dintotdeauna, vei primi la

nesfârşit ceea ce ai primit dintotdeauna.

Planificarea vieții ideale

Aşa cum am discutat anterior, primul pas în crearea vieții dorite este să clarificați ce anume vă doriți. Eu folosesc întrebările din exercițiul următor pentru a-mi identifica gândurile şi sentimentele reale - pe care, mai târziu, la nevoie, le pot finisa şi extrapola, încercați şi dumneavoastră!

Sunteți conştient?
Cercetătorii psi-ului arată că cei mai potriviți subiecți s-au dovedit a fi aceia care se concentrează cu adevărat. Diferite studii arată că focalizarea mintală reprezintă un factor cheie în procesul atingerii țelurilor. Deci, atunci când vă folosiți intuiția pentru a vă îmbunătăți viața, amintiți-vă cât de importantă este concentrarea asupra dorințelor.
Exercițiu de viață ideală
Scrieți câte un paragraf în care să prezentați viața ideală pentru dumneavoastră, în fiecare din următoarele trei domenii. Apoi alegeți încă două, care sunt importante pentru dumneavoastră, din secțiunea „alte domenii" şi scrieți şi despre ele. Fiți cât se poate de concret şi descriptiv, întrebările inserate la fiecare domeniu au doar rolul de a vă ajuta să începeți. Urmați-vă inima, pentru a scrie despre ceea ce este important pentru dumneavoastră.

Serviciu

(Care ar fi serviciul pe care v-ați dori să îl prestați, chiar dacă nu ați fi plătit pentru el? În ce conjunctură v-ar plăcea să lucrați - de unul singur sau ca liber profesionist sau în cadrul unei mari corporații?)

Bani

(Cât v-ar plăcea să câştigați, lunar sau anual? Cât v-ar plăcea să investiți? Şi cât să economisiți?)

Relații

(Dacă sunteți implicat într-o relație, în ce sens v-ați dori să fie diferită? Dacă nu sunteți implicat, descrieți ce anume v-ar plăcea să experimentați.)

Alegeți alte două domenii despre care să scrieți •

(Sănătate şi aspect fizic; creativitate; casă şi posesiuni; timp liber şi pasiuni; spiritualitate; familie; educație; comunitate şi voluntariat; călătorii; prieteni; asociați.)

1.

2..

După ce v-ați completat lista cu dorințe, subliniați cele mai importante cuvinte din fiecare paragraf. Acest lucru vă ajută să vă identificați, în formă scrisă, propriul obiectiv sau propria listă de obiective.
Obiectivul dumneavoastră
(Prezentați-vă obiectivul aici, în două sau trei fraze.)

Verbalizați şi conştientizați

Vă mai amintiți lista cu sugestii, pe care am făcut-o în subcapitolul Elaborarea declarațiilor, din capitolul 9? Acele sfaturi vă pot ajuta să vă transformați obiectivele în declarații pozitive. Mintea dumneavoastră intuitivă vă poate ajuta să le interpretați, conform modului în care doriți să arate viitorul dumneavoastră.

SOS, Intuiția!
Nu uitați că informațiile intuitive vin în forme diferite, aşa că este cazul să rămâneți alert în fața noilor moduri în care poate intra în contact cu dumneavoastră. Dacă v-ați obişnuit cu primirea mesajelor într-un anumit fel, nu vă aşteptați ca de fiecare dată acestea să vină în aceeaşi formă, altfel s-ar putea să omiteți căi importante de primire a informațiilor. Acestea pot ajunge la dumneavoastră provenind fie dintr-o sursă foarte concretă (cum ar fi o altă persoană, poate chiar un străin, care vă sugerează o idee bună), fie dintr-o sursă eterică (precum un vis). Pentru că lucrează 24 de ore pe zi, intuiția dumneavoastră are la dispoziție o sumedenie de elemente, pentru a-şi îndeplini rolul său de sistem intern de ghidare.

În următoarele rânduri am inclus câteva exemple de afirmații menite să vă inspire. Această listă constă în exemple de afirmații care vă pot ajuta să vă atingeți țelurile specifice. Vă puteți crea propriile afirmații sau le puteți folosi pe acestea ca atare, în combinație cu cele proprii sau ca sursă pentru crearea celor proprii. Cu alte cuvinte, folosiți-le în orice mod în care vă sunt utile.

> Intuiția mă direcționează încontinuu, pentru a vedea miracolele din viața mea.

> Bogăţii infinite nu contenesc să pătrundă în viaţa mea, iar eu le merit.

> Mi se pare uşor să îmi asum riscuri calculate şi să trec la acţiune.

> Ţin la persoana mea şi am încredere în mine. Iau decizii adecvate pentru succesul carierei mele.

> Am încredere în intuiţia mea şi am curajul să acţionez bazându-mă pe înţelepciunea ei.

> Mă simt încrezător în tot ceea ce fac şi reuşesc.

> Îmi folosesc prosperitatea cu înţelepciune, în moduri care servesc comunitatea şi resursele pământului.

Scrieți-vă propriile afirmații aici:

Vizualizaţi şi conştientizaţi

Cum ar fi să vă realizaţi scopurile? Ilustrați pentru sine situația pe care vreți să o vedeți transpusă în realitate. Mulți oameni îşi imaginează rezultatul la care vor să ajungă ca fiind o serie de instantanee disparate sau de imagini succesive. Cum ar arăta, să spunem, trei imagini care v-ar veni în minte, ca rezultat al atingerii scopului?

Prezentați aceste imagini aici:

1.

2.

3.

Când v-ați definit foarte clar scopul, reveniți la situația prezentă şi reflectați asupra acțiunilor ce apar ca fiind necesare pentru atingerea acestuia.

Notați trei lucruri pe care vă simțiți îndrumat să le faceți pentru îndeplinirea obiectivului:

1._____

2._____

3._____

Respectarea indicaţiilor primite

Acum, că aveți un plan bine pus la punct, nu vă uitați înapoi. Nu lăsați loc îndoielii. Nu vă îngrijorați, dacă planul dumneavoastră de acțiune pare irațional sau prostesc. Aveți încredere în presimțiri, mai puțin dacă sunt dăunătoare. Intuiția vă va ghida de-a lungul drumului, spre împlinirea

dorințelor. Aveți încredere că intuiția, care v-a adus până aici, nu vă va abandona acum. De fapt, acesta este momentul în care ea poate atinge punctul culminant, arătându-vă de ce e în stare. Dar, în caz că tindeti să refaceti tot ceea ce ați planificat, iată câteva indicații, menite să vă mențină pe drumul cel bun:

> Dați atenție propriilor gânduri. Ascultați ce vă spuneți sieşi despre situația în care vă aflați. Acordați o atenție specială convingerilor pe care le aveți despre propria capacitate de a obține ceea ce vreți. Eliminați discuțiile ne gative purtate în sinea dumneavoastră.

> Exersați-vă declarațiile şi vizualizările. Repetați-le cel puțin de două ori pe zi. De obicei, dimineața şi seara sunt cele mai bune momente pentru a vă focaliza gândurile.

> Fiți atent la ceea ce vă incită. Continuați să vă gândiți la ce v-ar plăcea să experimentați în viața de zi cu zi. Concentrați-vă pe ceea ce v-ar aduce bucurie în viață astăzi şi ce v-ar putea aduce bucurie în viitor.

> Acționați. Preluați inițiativa cel puțin în privința a trei lucruri care vă apropie de scopuri/viziuni/vise. Dacă urmăriți o nouă carieră, de exemplu, consultați un consilier socio-ocupațional, discutați cu cineva care lucrează în domeniul căutat de dumneavoastră, înscrieți-vă la un curs pe această temă sau faceți cercetări pe Internet ori la bibliotecă. Paşii mici contează! Făcându-i, creați o punte spre viața pe care v-o doriți!

SOS, Intuiția!

Ca o modalitate de a vă păstra declarațiile în centrul atenției, încercați să răspândiți prin casă ori prin birou „note" cu respectivele mesaje. Aceste note vă vor aminti rapid de intențiile dumneavoastră, chiar şi atunci când sunteți prea ocupat pentru a mai rezerva timp destinat inițierii procesului de creare a gândirii pozitive.

Faceți ce-ati învățat

Un mod important de a vă consolida încrederea în propria capacitate de a concretiza visele şi scopurile este acela de a vă felicita pentru faptul că ați ales să fiți receptiv față de intuiție. Iată, în cele ce urmează, câteva sugestii pentru a rămâne în legătură cu latura dumneavoastră parapsihică, ce v-a adus până aici, în călătoria dumneavoastră:

> Începeți fiecare zi cerând îndrumare. Puteți face acest lucru atunci

când vă treziți, când beți cafeaua sau chiar în timpul dușului. Dacă aveți nevoie de o informație anume, întrebați-vă intuiția despre acea problemă. Altfel, cereți îndrumare generală şi înțelepciune.

> Rezervați-vă 10-15 minute pe zi pentru meditație. Experimentați diverse momente ale zilei şi alegeți-l pe acela care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.

>Amintiți-vă că îndrumarea poate veni sub diferite forme. Poate fi un impuls interior de a citi o anumită carte sau de a suna un anumit prieten ori poate fi un sentiment spontan de bucurie atunci când faceți un lucru care vă place - acesta fiind modul intuiției de a vă spune: „Continuă să faci acest lucru" Ați putea avea, de asemenea, un instinct sau o altă senzație fizică, menită să vă spună că sunteți pe drumul cel bun în legătură cu o decizie, învățați să fiți atent la toate aceste semnale, prin care vă vorbeşte ghidul.

>Urmați-vă impulsurile. Fiți spontan. Când analizați o situație până despicați firul în patru înseamnă că aveți o contradicție cu sine, datorită intervenției intuiției.

> Cereți ajutor intuiției. Obişnuiți-vă să îi vorbiți ca unui prieten de încredere. Veți fi recompensat cu un canal de comunicație din ce în ce mai cuprinzător, care va evolua continuu.

SOS, Intuiția!

Va fi mai uşor să mențineți (sau să inițiați) un bun obicei – ca de exemplu, meditația – dacă repetați ritualul aproximativ la aceeaşi oră, în fiecare zi. Acest sfat se aplică şi contactului cu propria intuiție. Un contact cât mai regulat cu aceasta o va face cu atât mai de încredere.

Toate aceste sugestii urmăresc să vă acomodeze cu uzul pe cât de des posibil al intuiției. Evitați să cereți intuiției îndrumare, dacă, după aceea, alegeți să ignorați mesajele primite. Tuturor ne place când sfatul nostru este ascultat şi se acționează pe baza lui. Intuiția nu face excepție! Amintiți-vă să o contactați în mod regulat, asigurându-vă astfel că sunteți pe drumul cel bun. Vă veți simți mult mai bine.

Ei bine, sperăm că v-am îndrumat pe drumul conştientizării laturii dumneavoastră parapsihice. Acum, că ați trecut prin asta, sunteți gata să „traversați pe partea cealaltă", în continuare, vă vom prezenta un tărâm diferit, ce transcende mintea, viața şi trupul. Vom vorbi despre

îndepărtarea barierelor puse de spațiu şi timp.

Ce trebuie să reţineţi:

> Inteligența intuitivă vă pune la dispoziție propria marcă de cunoaştere şi înțelepciune, perfect complementară raţiunii.

> Inteligența intuitivă oferă lecții valoroase, bazate fie pe erori ale trecutului, fie pe posibilități viitoare.

> Străfulgerările privind viitorul nu sunt bătute în cuie; ele vă dau şansa de a face comparații şi de a evalua opțiunile.

> Doi factorii sunt esențiali pentru schimbare: alegerea unui obiectiv şi trecerea la acțiune.

Partea a V-a
Dincolo de timp şi spaţiu

Călătoria în timp - făcută în confortul propriei case! Uitaţi de invenţiile fanteziste şi de maşinăriile timpului... Puteţi face dumneavoastră înşivă o călătorie incredibilă, în interiorul propriei minţi.

Partea a V-a vorbeşte despre chestiuni destul de neobişnuite - de exemplu, explorarea vieţilor anterioare, mesajele spiritelor, cunoaşterea celui de-al doilea sine. La început, s-ar putea să vă sune ciudat, dar, dacă vă gândiţi mai bine, aceştia nu sunt decât câţiva paşi mai avansaţi, pe drumul mereu în schimbare al conştientei şi al potenţialului spiritual.

Capitolul 15
Vibrațiile — precogniții şi percepții extrasenzoriale

În acest capitol:
> Percepția extrasenzorială
> Cunoaşterea viitorului
> Simțirea vibrațiilor
> Acceptare sau respingere

Până în acest moment, ați aflat că vă puteți folosi intuiția pentru a face față diferitelor situații din viață - relații, oportunități profesionale, sănătate fizică şi mintală etc. O puteți accesa ca pe un mod de a vă înțelege emoțiile şi o puteți folosi pentru depăşirea obstacolelor.

Dar s-ar putea ca asta să nu fie tot. Ați putea folosi această putere - atotştiutoare, atotputernică, omniprezentă în sine şi în Univers - pentru pătrunderea şi influențarea evenimentelor exterioare sinelui. Această putere este numită „percepție extrasenzorială" şi despre ea vom vorbi în capitolul de față.

Ce înseamnă „extra"

După definiția dată în capitolul l, PES înseamnă „percepție extrasenzorială". Prefixul „extra" se referă la capacitatea de a primi şi trimite informații, fără uzul celor cinci simțuri ale omului - văz, auz, gust, atingere şi miros. Această capacitate implică o cunoaştere care vine pe canale non-raționale.

SOS, Intuiția!

Vreți să vă testați capacitatea PES? Institutul pentru Studii Intuitive Edgar Cayce are un website în care puteți face acest lucru. Accesați-l, la adresa: *www.eciis.org*.

Numeroşi experți împart PES, într-o manieră tipică, în trei categorii principale:

- telepatia (comunicarea minte-către-minte);

- clarviziunea (vizualizarea evenimentelor sau a obiectelor folosind un simț interior, mai degrabă decât unul exterior);
- precogniția (cunoaşterea evenimentelor, înainte ca acestea să aibă loc).

Alți experți, cărora le place, într-adevăr, să intre în detalii, adaugă alte două categorii sub umbrela PES. Acestea se referă mai mult la percepția trecutului decât la cea a viitorului, dar merită să ne gândim la ele:

- retrocogniția (cunoaşterea evenimentelor trecute, fără a folosi cele cinci simțuri);
- psihometria (aflarea istoriei unui anumit obiect, fără a folosi cele cinci simțuri).

Toate aceste categorii au în comun următoarea caracteristică: percepția care se extinde dincolo de uzul celor cinci simțuri. Înseamnă aceasta, oare, că ele se cumulează pentru a constitui cel al şaselea simț, despre care se tot vorbeşte? Sau este posibil ca oamenii să aibă multe simțuri intuitive - duzini sau chiar sute - care să depăşească orizontul celor cinci simțuri fizice cunoscute? Nimeni nu poate răspunde la această întrebare (deocamdată!), dar ea ne oferă multe perspective demne de luat în considerare.

Mai mult decât o presimțire

Aşa-zişii realişti ar putea argumenta că există o explicație plauzibilă pentru a avea o *presimțire* (cuvânt folosit în mod tradițional pentru receptarea informației fără acces senzorial conştient). Dar termenul cheie aici este „conştient".

Aceşti realişti pretind că o presimțire ar implica o combinație a simțurilor inconştiente cu experiențe trecute şi cu o bună judecată. De exemplu, ați putea avea, brusc, sentimentul straniu că cineva e pe cale să vă atace - fără a conştientiza că ați văzut strălucirea unei lame de cuțit în mâna respectivului. Ați putea, de asemenea, să nu vă amintiți nici că i-ați văzut chipul pe un afiş, cu câteva săptămâni în urmă. Şi poate că sunteți deja un pic tensionat, pentru că vă faceți cumpărăturile într-o parte rău famată a oraşului.

Dincolo de cuvinte

O presimțire este un sentiment inexplicabil, aflat în legătură cu un eveniment sau rezultat viitor. Deşi uneori se confundă cu termenul „intuiție", o presimțire este doar una dintre modalitățile de a primi informația care vine din intuiție. De aceea, putem spune că toate presimțirile sunt intuiții, dar nu toate intuițiile sunt presimțiri.

Raționaliștii atribuie acest fel de previziune *deducției*, sugerând că tot timpul ați avut informația aceasta şi, într-o situație neplăcută, ați dedus (sau v-ați imaginat) o concluzie logică. Se numeşte deducție inconştientă, atunci când nu conştientizați procesele de gândire conştiente implicate în aducerea acestei informații deja cunoscute pe tărâmul conştientului. Iată un alt exemplu: un fan al curselor de cai ar putea fi destul de bun în prezicerea câştigătorilor - nu pentru că ar avea vreun simț deosebit, ci deoarece cunoaşte caii şi jocheii.

Dincolo de cuvinte

Deductia este procesul de derivare a concluziilor logice din premise presupuse adevarate. Coincidenta este desfasurarea uimitoare a două sau mai multe evenimente in acealasi timp, aparent datorita şansei.

Dar dacă un începător în privința curselor de cai, care nu a fost vreodată la hipodrom şi care nici nu citeşte de obicei ziarele de sport, ghiceşte calul câştigător? Sau dacă cineva se trezeşte dimineața ştiind pur şi simplu - sau chiar imaginându-şi - că se va întâlni cu un vechi prieten, mai târziu în acea zi, chiar mai înainte de a afla că va merge la cumpărături în acea parte a oraşului unde locuieşte prietenul său? Raționaliştii numesc asta *coincidență*. Optimiştii îi spun „noroc". Dumneavoastră cum o numiți?

Deşi intuiția parapsihică sau cunoaşterea inconştientă este cea responsabilă, oricum, informația primită este destul de valabilă. Indiferent de numele pe care i-l dați sau de unde credeți că vine, o puteți considera un dar. Când o primiți, acordați-vă timp pentru a analiza avertismentul pe care vi-l dă sau pentru a-i prețui valoarea.

Perspective privind viitorul

Informațiile intuitive despre viitor pot veni la dumneavoastră în variate moduri, incluzând următoarele:

> o viziune a viitorului;
> avertismente sau predicții;
> un simț al cunoaşterii, cu ochii minții;
> un sentiment de avertizare.

Suntem siguri că nu vă surprinde faptul că aceste canale corespund, în mare, celor folosite de obicei pentru a obține informații intuitive, în orice domeniu. De fapt, după unii, percepția viitorului este tipul esențial de intuiție.

Pentru unii oameni, impresiile despre viitor sunt atât de puternice, încât ştiu că au experimentat mai mult decât o presimțire. Aceasta se întâmplă atunci când cineva are cea mai clară dovadă: viziunea unui eveniment, în vis sau cu ochii minții, viziunea se concretizează într-o imagine bine definită, iar impresia persistă mult după ce imaginea a dispărut. Pe de altă parte, oamenii care au viziuni despre viitor prin sunete sau cuvinte, de obicei, se încred mai puțin în acest tip de cunoaştere.

În cazul percepției extrasenzoriale, anumite imagini tind să ne atragă atenția pentru că apar din senin, având totuşi o puternică şi bine definită trăsătură de cunoaştere instantanee. Deşi această informație se poate referi la trecut sau la prezent, viziunile despre viitor vor părea, în general, mai de impact. Motivul pentru care percepția extrasenzorială referitoare la evenimente viitoare pare mai remarcabilă este că retrăiți evenimentele respective în minte. Adică, atunci când evenimentul dinainte cunoscut chiar are loc, dumneavoastră vă reamintiți gândurile şi sentimentele avute despre viitor. In acest fel, intuițiile despre viitor sunt consolidate în mintea dumneavoastră şi, de aceea, ulterior pare că v-ați obişnuit cu ele.

Sunteți conştient?

Minority Report (Raport special), filmul thriller science-fiction apărut în anul 2002, în regia lui Spielberg, avându-l pe Tom Cruise în rolul

principal, aduce în prim plan capacitatea de premoniție. Cruise joacă rolul unui polițist care lucrează într-o unitate de combatere a criminalității, un departament special care împiedică crimele să se desfăşoare, în baza unor informații obținute de la clarvăzătorii departamentului, care au talentul special de a vedea viitorul. Încă de la începutul filmului, aflăm că în zonă nu mai avusese loc nici o crimă de şase ani. Dar, desigur, ceva nu merge cum trebuie şi Cruise este acuzat de o crimă pe care nu a comis-o - deocamdată! Deşi complotul filmului este de-a dreptul senzațional şi dramatic, Spielberg a adunat multă informație reală pentru acest film, de la oameni de ştiință renumiți în domeniu.

O altă formă comună de intuiții despre viitor se referă la avertismente îngrijorătoare sau la sentimente legate de evenimente ce vor urma. Majoritatea oamenilor experimentează acest lucru si, de obicei, nu este ceva plăcut. Vorn discuta mai târziu, pe larg, despre aceasta. Deocamdată, trebuie să prezentăm termenul tehnic pentru „previziune" sau echivalentul expresiei „a şti dinainte".

A şti dinainte — precogniția

În discuția inițială despre multiplele sensuri ale PES, noi nu am menționat un alt sens al termenului. Unii îl folosesc pentru a se referi în mod specific la precogniție. Ceea ce o diferențiază de alte tipuri de PES este relația sa cu timpul, în timp ce telepatia şi clarviziunea au legătură cu percepția de la distanță, precogniția este ceva foarte special. Ea se concentrează pe acele percepții ce apar în timp, referitoare la evenimente viitoare. „Precogniția" sau „prezicerea viitorului" este ceea ce le vine multora în minte când spun „PES" sau „capacitate parapsihică" .

Dar, după cum ați înțeles din aceasta carte, conştiența parapsihică înseamnă mai mult decât atât.

Dincolo de cuvinte

Precogniția poate fi definită ca fiind cunoaşterea dinainte sau conştienta unui eveniment viitor, apărută înainte ca acesta să se desfăşoare.

Precogniția nu funcționează ca atunci când atingi un bol de cristal

pentru ca apoi să vezi viaţa cuiva trecându-ţi prin faţa ochilor. Pentru mulţi, precogniţia e total neaşteptată şi în mod sigur, total necăutată. De fapt de multe ori, oamenii nici nu ştiu că au avut o precogniţie – decât după ce evenimentul s-a întâmplat în realitate.

Precogniţia poate fi greu de identificat şi pentru că ia forme foarte variate. Printre cele mai comune se numără emoţiile, străfulgerările lăuntrice văzute cu ochii mintii sau visele. Oricum, un aspect al precognitiei (care este şi caracteristica marcantă a acesteia) îl constituie senzaţia de certitudine.

SOS, Intuiţia!

Ca regulă generală pentru identificarea precogniţiilor reale, amintiţivă următoarele: cu cât e mai puţin probabil să cunoaşteţi informaţia respectivă dinainte, cu atât e mai probabil să fie vorba de o precogniţie.

Trăirea sentimentelor

Mulţi oameni au un sentiment foarte puternic că ceva e pe cale să se întâmple, dar au puţină informaţie despre ce ar putea fi. Ei ar putea recunoaşte o experienţă precognitivă numai după ce evenimentul în sine s-a produs. O senzaţie precognitivă a unui eveniment viitor se numeşte *presentiment*. O senzaţie precognitivă a unui eveniment viitor negativ sau nefericit se numeşte *premoniţie*.

Dincolo de cuvinte

Presentimentul reprezintă un sentiment referitor la un eveniment viitor. Premoniţia constă în perceperea unui eveniment viitor nefericit.

Ca şi în cazul telepatiei sau clarviziunii, precogniţia implică oamenii la nivel emoţional, mai ales când e vorba de cei care au legături emoţionale strânse unii cu alţii. De asemenea, ca şi telepatia sau clarviziunea, precogniţia se dovedeşte a fi remarcabilă atunci când se referă la momente catastrofice sau cu potenţial dramatic, ce implică stări emoţionale extreme. Interesant de observat, această capacitate specială de a percepe sentimentele celorlalţi - mai ales pe cele intense, asociate cu o criză - dovedeşte şi abilităţi intuitive empatice.

Fie că se referă la dumneavoastră, fie la alţii, sentimentul precognitiv legat de un pericol se numeşte premoniţie. În cadrul tuturor

abilităților intuitive pe care oamenii le experimentează, aceste pre-avertizări reprezintă un tip foarte comun. O teorie destul de răspândită este aceea că premoniţiile sunt elemente evolutive provenind dintr-o altă epocă, având rol în conservarea individului. Dacă, într-adevăr, ele satisfac o nevoie primară individuală, înseamnă că sunt o abilitate înnăscută a fiecăruia, abilitate care, în cele din urmă, a evoluat ca trăsătură caracteristică favorabilă supravieţuirii şi conservării speciei? Aceasta este întrebarea pe care ne-o punem cu toţii.

Avertizările care vin prin intermediul premoniţiilor apar mai degrabă sub forma unor sentimente intense şi mai puţin sub forma unor viziuni sau a unor sentimente mai calme, care să însoţească alte tipuri de experienţe precognitive. Destul de straniu, totuşi, premoniţiile oferă de obicei destul timp pentru schimbarea comportamentului sau a planurilor care pot cauza necazul.

Informaţii despre evenimente

Dacă aţi avut o precogniţie a unui eveniment, încercaţi să reveniţi mai târziu asupra acesteia, după ce evenimentul s-a consumat. Această iniţiativă vă va ajuta să înţelegeţi dacă precogniţia a fost realmente un presentiment sau o previziune asupra a ceva ce chiar s-a întâmplat.

Un aspect foarte specific al precogniţiei, care se referă la dezvăluirea evenimentelor viitoare, este *cea de-a doua vedere* (sau clarviziunea). Aceasta denotă capacitatea cuiva de a vedea evenimente viitoare prin intermediul uneia sau mai multor viziuni. Oamenii care au această capacitate sunt numiţi vizionari. Această a doua vedere poate însemna şi vedere la distantă care, în general, permite vederea unor locuri situate departe, dar în timpul prezent. Am discutat despre aceasta în capitolul 3 şi vom mai discuta şi în capitolul 19.

Dincolo de cuvinte
Cea de-a doua vedere reprezintă capacitatea de a vedea evenimente viitoare. Este o expresie generică, ce se poate referi fie la înţelepciune sau profeţie, fie la divinaţie prin intermediul unor obiecte (ca globurile de cristal) sau prin chiromanţie.

Un alt mod prin care puteţi primi informaţii vizuale despre viitor îl

constituie visele precognitive. Desigur, nu toate visele prezic evenimente viitoare, dar acelea care o fac sunt clare şi uşor de amintit. Aţi avut vreodată o experienţă care părea familiară, deşi nu ştiaţi de ce? De fapt, aceea putea fi o fărâmă dintr-un vis precognitiv.

Modalităţi în care puteţi experimenta PES

Noi toţi suntem familiarizaţi cu visele, dar când ştim că ele ne aduc viitorul? Vă puteţi pune aceeaşi întrebare şi pentru imagini vizuale, fraze sau sentimente puternice. Deci, cum ştiţi dacă, într-adevăr, acestea relevă evenimente prezente sau viitoare ori sunt, pur şi simplu, episoade inexplicabile? Ei bine, răspunsul evident este: aşteptaţi şi veţi vedea. Dar, în timp ce aşteptaţi, puteţi afla multe, dacă sunteţi foarte atent. (A vă face notiţe în jurnalul parapsihic ajută, de asemenea.)

Cercetătorii psi oferă următoarele sfaturi, pentru identificarea abilităţilor dumneavoastră precognitive:

> Verificaţi întotdeauna dacă evenimentele prezise au avut loc. În felul acesta, puteţi vedea cât de bine descriu viitorul sentimentele şi viziunile dumneavoastră.

> Nu pierdeţi din vedere evenimentele care au loc în viitorul apropiat, mai degrabă decât în cel îndepărtat. Cu alte cuvinte, încercaţi să descrieţi evenimentele care vor avea loc mâine sau săptămâna viitoare, mai degrabă decât pe cele prevăzute pentru următorii cinci ani. În acest scop, vă vom oferi câteva ponturi în paginile următoare.

În continuare, vă prezentăm câteva exerciţii simple, destinate să vă ajute să intraţi în legătură cu abilităţile dumneavoastră precognitive. În timp ce exploraţi, încercaţi să reţineţi cele două sfaturi anterioare. Deoarece, de obicei, oamenii sunt mai puţin anxioşi în legătură cu trecutul, de acolo vom începe, deplasându-ne apoi cu îndrăzneală spre viitor.

Întâlnirea cu trecutul

Începeţi acest exerciţiu intrând într-o stare meditativă, de relaxare. Pentru început, număraţi descrescător de la 10 la 1. În timp ce număraţi, imaginaţi-vă că vă scufundaţi în adâncurile propriei conştiinţe, ca şi cum aţi coborî nişte scări sau aţi fi în lift. După ce aţi ajuns cu număratul la l, cereţi-i ghidului spiritual informaţii despre un eveniment din trecut, bine cunoscut şi demn de a fi explorat. Observaţi şi reţineţi propriile sentimente

şi senzaţii, în legătură cu aceste informaţii.
Simţiţi-vă liber să-i puneţi întrebări ghidului despre aceste evenimente şi să interacţionaţi oricum doriţi.
Când sunteţi gata, reveniţi la scări şi începeţi să urcaţi. Pe parcursul ascensiunii, vă veţi reîntoarce treptat la „conştiinţa normală", plin de energie şi de forţe noi.

Întâlnirea cu viitorul
În a doua parte a aceluiaşi exerciţiu, intraţi din nou într-o stare meditativă şi număraţi iar descrescător de la 10 la 1. Imaginaţi-vă plutind uşor în jos înspre adâncimile conştiinţei dumneavoastră - pe un fulg, nor sau covor magic. Când ajungeţi pe un teren solid, adică la cifra l, cereţi-i ghidului informaţii despre un eveniment viitor, remarcabil şi încă necunoscut. Aţi putea simţi că primiţi aceste informaţii telepatic, prin sentimente, prin imagini şi desene sau chiar prin sunete. Observaţi şi reţineţi propriile sentimente şi senzaţii cu privire la aceste informaţii. Interacţionaţi liber cu ghidul, punând întrebări sau făcând comentarii.
Când sunteţi gata, număraţi de la l la 10. Pe parcursul numărătorii, reveniţi la „conştiinţa normală" şi deschideţi ochii.
Fiţi foarte atent la diferenţa dintre sentimentele dumneavoastră şi percepţia informaţiei despre trecut, pe de o parte, şi la ce aflaţi despre viitor, pe de altă parte. Un aspect important al acestui exerciţiu constă în înregistrarea a tot ceea ce experimentaţi imediat ce terminaţi - nu uitaţi să datați notiţele făcute. În timp, veţi vedea că noile dumneavoastră informaţii despre viitor se adeveresc şi vă veţi bucura că v-aţi notat informaţiile esenţiale.

SOS, Intuiţia!
Un website special pentru testarea abilităţilor psi şi a precogniţiilor se găseşte la adresa *www.gotpsi.org*. Acolo veţi avea şansa să încercaţi cinci teste diferite, printre care două bazate pe cărţi de joc, unul de localizare şi unul de vedere la distanţă. Ca orice experiment de precogniţie care se respectă, acest site vă oferă un feedback rapid. Şi toate acestea stând confortabil În faţa propriului computer!

Crearea unui ecran
Acest exerciţiu este conceput pentru a vă testa şi îmbunătăţi capacităţile precognitive. Imaginaţi-vă cu ochii minţii un ecran (spre exemplu, cel al

unui televizor oprit) sau o oglindă liniştită de apă, pe care puteţi vedea evenimentele zilei de mâine. Amplasaţi ecranul într-un mediu plăcut, în care să vă simţiţi confortabil. Apoi aşezaţi-vă, relaxaţi-vă şi priviţi ecranul, încercaţi să vă imaginaţi titlurile ziarelor de mâine sau numerele de la loto ori câştigătorii unui concurs sportiv local. (Nu vă sfătuim să şi pariaţi bani în acest fel, ci doar să exersaţi pentru amuzament.)
Cel mai uşor pentru dumneavoastră va fi să accesaţi informaţii dintr-un viitor apropiat, într-un domeniu pentru care aveţi un interes deosebit. Dacă citiţi ziarul în mod curent, închipuiţi-vă că vă treziţi şi că urmaţi rutina de fiecare dimineaţă, înainte de a vă aşeza să citiţi ziarul. Deschideţi apoi paginile ziarului imaginar. Pentru a înregistra informaţiile intuitive primite, folosiţi următoarele tabele sau jurnalul parapsihic. Este posibil să recepţionaţi - în semn de răspuns - cuvinte, impresii fugare sau imagini simbolice.

Ce subiecte sau teme neobişnuite se vor regăsi în ştirile locale?
Astăzi? *Mâine?* *Săptămâna aceasta?* *Luna aceasta?*

Alegeţi un subiect dintre ştirile naţionale; care va fi consecinţa probabilă a acestuia?
Astăzi? *Mâine?* *Săptămâna aceasta?* *Luna aceasta?*

Alegeţi acţiunile unei anumite societăţi; la ce cotaţie se vor ridica acestea la închiderea bursei?
Astăzi? *Mâine?* *Săptămâna aceasta?* *Luna aceasta?*
Alegeţi dumneavoastră o altă temă, pentru care să căutaţi o precogniţie...
Astăzi? *Mâine?* *Săptămâna aceasta?* *Luna aceasta?*

Pe măsură ce experienţa dumneavoastră se modifică în timp, notaţi în jurnalul parapsihic cum anume vă face să vă simţiţi fiecare încercare. Spre exemplu, fiţi atent dacă evenimentele despre care aveţi previziuni şi care se întâmplă mâine sunt percepute diferit faţă de cele care se vor

întâmpla peste câteva luni. Observați dacă informațiile acumulate din precogniție vă dau sentimente diferite, în raport cu cele provenite din retrocogniție. Simțiți şi asimilați diferența de atmosferă, sunete şi senzații fizice.

Identificarea capacităților precognitive are rolul de a mări receptivitatea față de toate informațiile parapsihice. Sentimentul conectării - la alte minți, la alte timpuri si, foarte posibil, la o minte „superioară" - poate fi o bună sursă de confort şi plăcere şi, în acelaşi timp, vă poate fi de ajutor în dezvoltarea conştienței parapsihice.

Acomodarea cu vibrațiile

Ați observat vreodată ce capacitate remarcabilă de a percepe evenimente viitoare au copiii? Poate că ei au mai multe precogniții, tocmai pentru că nu au fost cenzurați în a vorbi deschis despre ele. Şi sunt suficient de inocenți, încât să vorbească despre ceea ce văd fără să le fie teamă de ceea ce gândesc alții despre ei.

P a r a n o r m a l

Pe 16 iunie 1989, ediția ziarului Toronto Star prezenta povestea neobişnuită a unei fete pe nume Elizabeth, care avea o prietenă de joacă imaginară, numită Betty Louty. Întrebată unde locuieşte Betty, Elizabeth a spus: „Foarte, foarte departe." în timpul unei vacanțe petrecute în Jamaica împreună cu familia ei, Elizabeth s-a plimbat printre rafturile unui magazin cu păpuşi de paie, fabricate manual. Pe unul dintre rafturile de sus, a observat o anumită păpuşă şi a insistat că pe aceea o doreşte - deşi toate păpuşile erau identice. Vânzătorul a menționat că doamna care a confecționat acea păpuşă nu se mai ocupa cu aşa ceva, spunându-i lui Elizabeth: „Păpuşa te aştepta pe tine." Elizabeth s-a ales cu păpuşa, de care s-a ataşat foarte tare şi de care nu se despărțea niciodată, în final, mama ei a descoperit o etichetă cu numele celei care fabricase păpuşa: Betty Louty.

La cealaltă extremă se află scepticismul oamenilor de ştiință. Majoritatea au o problemă cu precogniția, deoarece nu respectă regula conform căreia efectul urmează cauzei. De altfel, aşa e şi cu timpul - un lucru conduce la altul. Corect?

Ei, nu chiar aşa... O teorie (pe care oamenii de ştiință, de regulă, o resping) este aceea că fiecare eveniment, obiect sau persoană emite

anumite vibrații. În consecință, există vibrații pe care le puteți simți, adesea fără o confirmare vizuală. Puteți simți, totuşi, apariția unor noi vibrații de energie sau a modificării ori întreruperii celor anterioare, atunci când cineva intră în camera în care vă aflați, chiar dacă nu vedeți acea persoană. Aceste noi vibrații pot cauza apariția unor semnale interioare, făcându-vă agitat (dacă este o apropiere neplăcută) sau aducându-vă bucurie (dacă este vorba de un prieten).

În mod similar, evenimentele au şi ele vibrații. Acestea pot călători în afara evenimentului, lăsând urme asemănătoare cercurilor concentrice provocate de o pietricică aruncată într-o apă liniştită. Vibrațiile concentrice pot călători înapoi în timp şi vă pot afecta, punându-şi amprenta asupra minții dumneavoastră. Urmele rutinei zilnice nu sunt, de obicei, îndeajuns de puternice pentru a fi observate, pentru că ele reflectă stilul de viață obişnuit. Dar evenimentele-criză pot crea vibrații puternice, asemănătoare undelor de şoc, care se pot întoarce înapoi în timp, generând un impact memorabil asupra minții dumneavoastră - în funcție de cât de receptiv sunteți.

Atât în cazul oamenilor, cât şi în cazul evenimentelor, puterea vibrațiilor pare să corespundă proximității. (Ştiți cum se spune în afacerile imobiliare: „Locație, locație, locație!") Şi, aşa cum simțiți mai bine oamenii aflați fizic mai aproape, tot aşa puteți simți mai uşor evenimente dramatice mai apropiate de dumneavoastră, în timp şi spațiu. Ce trebuie să rețineți este că aveți libertatea de a vă alege reacția. Vă sugerăm să vă relaxați şi să permiteți acestui dar natural să îşi urmeze cursul firesc.

Ce să faceți cu informația, atunci când o primiți?

O privire aruncată asupra viitorului poate să declanşeze tot felul de alarme emoționale. După ce veți trece de faza în care vă considerați nebun, vă veți pune două întrebări: „De ce se întâmplă acest lucru?" şi „De ce mi se întâmplă tocmai mie?"

Confruntați cu o premoniție, este foarte posibil ca oamenii să simtă inițial teamă. Oricum, dacă îndoiala sau confuzia îi împiedică să acționeze, se pot simți vinovați. Dacă, realmente, o criză are loc, se vor întreba ulterior dacă nu cumva ar fi trebuit să facă ceva pentru a o preveni. Şi, totuşi, acțiunea ce trebuie întreprinsă nu este întotdeauna

clară sau posibil de controlat.

Căi încurcate

Detaşaţi-vă de sentimentul de vinovăţie. Mulţi oameni care prevăd evenimente nefericite încep să creadă că, de fapt, gândurile lor au provocat acele evenimente. Totuşi, doar pentru că puteţi simţi o vibraţie, nu înseamnă că sunteţi şi responsabil de apariţia ei. Amintiţi-vă acest lucru, în caz că începeţi să vă simţiţi prost în legătură cu abilitatea dumneavoastră intuitivă.

Luaţi în considerare intrarea în acţiune, numai dacă soluţia vă apare cu claritate în faţă. Învăţaţi să aveţi încredere în propria intuiţie. Dacă simţiţi că, într-adevăr, puteţi ajuta pe cineva, faceti-o - fără a menţiona (în măsura în care acest lucru e posibil) că sursa dumneavoastră de informaţii a fost de origine parapsihică. Pentru a oferi cuiva sfaturi din senin, trebuie să fiţi dispus să vă expuneţi riscului de a fi penibil; însă şi mai nebuneşte ar suna dacă le-aţi spune oamenilor că sunteţi parapsihic. În loc de asta, e necesar să găsiţi căi mai subtile de a le furniza altora informaţii.

Dar dacă nu vedeţi soluţia cu claritate, atunci nu trebuie să consideraţi că este responsabilitatea dumneavoastră să preluaţi iniţiativa şi să acţionaţi. Priviţi informaţia receptată ca pe o lecţie ce vă poate fi de folos, nu ca pe o sarcină de îndeplinit. Mulţi oameni care au raportat experienţe precognitive au relevat simultan şi una dintre cele mai importante învăţăminte ce pot proveni din ele - transformarea spirituală. Înţelegerea faptului că există o sursă a cunoaşterii (şi că aceasta transcende orice putere pe care ei o crezuseră anterior posibilă) poate schimba în mod dramatic viaţa celui care o experimentează.

Adesea, oamenii care au revelaţii intuitive aleg să urmeze o nouă cale spirituală, bazându-se pe receptivitate şi pe o credinţă nou găsită. Intrând în legătură cu o putere infinită şi eternă, vor începe să exploreze marea schemă a vieţii. Acest drum duce la explorarea intuiţiilor dincolo de vieţile actuale - către vieţi trecute şi (posibil) viitoare. Vreţi să călătoriţi şi dumneavoastră pe calea cameleonului karmic? Citiţi următorul capitol.

Ce trebuie să reţineţi:

- Puteţi primi informaţii despre viitor în maniere şi la niveluri diferite.
- Precogniţia implică un sentiment puternic de „a şti, pur şi simplu" că

intuițiile dumneavoastră parapsihice se referă la viitor.

> Capacitatea de a intui precognitiv se poate dezvolta sau învăța.

> Acceptați informația provenită din previziuni ca pe un dar, nu ca pe o povară.

Capitolul 16
„Am fost acolo, am făcut asta...” — dumneavoastră într-o viață anterioară

În acest capitol:
> Reîncarnarea
> Vieți anterioare retrăite
> Instrucțiuni intuitive
> Citirea unei cărți deschise - trecutul dumneavoastră

Acum, că ştiți totul despre precogniție (viziunea viitorului), cum ar fi să cercetați şi trecutul? După cum probabil ştiți, yoghinii hinduşi şi maeştrii budişti au crezut dintotdeauna că fiecare dintre noi a trăit mai multe vieți şi va trăi şi de-acum înainte, idealul constând în învățarea lecțiilor primite şi în îmbunătățirea eului cu fiecare viață trăită.

Puteți afla mai multe despre viețile dumneavoastră anterioare, cu scopul de a câştiga informații cu privire la existența actuală. De asemenea, puteți folosi aceste cunoştințe în vederea dezvoltării spirituale şi a creşterii conştientei parapsihice. Dar cum funcționează toate acestea? Veți afla în acest capitol.

Cameleonul karmic

Karma însumează consecințele tuturor deciziilor unui om, fie că e vorba de acțiuni mai vechi, fie de atitudini sau convingeri. Unii oameni înțeleg prin karma, „destin” sau „soartă”. Dar, deşi karma are un impact asupra prezentului sau viitorului, totuşi dumneavoastră aveți libertate de voință. Bazată pe deciziile pe care le-ați luat, karma creează în mod repetat în viața dumneavoastră anumite tipare, până când deveniți conştient de ele şi decideți să le schimbați. Karma nu există pentru a ne pedepsi ori pentru a ne da înapoi, din cauza un comportament rău. Karma oferă oportunități de dezvoltare spirituală. Putem alege să continuăm aceeaşi karma în decursul unei anumite porțiuni din viață sau putem învăța, lua o altă decizie si, prin urmare, evolua. Karma nu ne pedepseşte pentru greşelile noastre, în schimb, ne oferă ocazia fie să învățăm din ele, fie să le repetăm.

Dincolo de cuvinte

Karma reprezintă suma tuturor consecinţelor acţiunilor desfăşurate în timpul unei etape a propriei existenţe. Karma este văzută uneori drept „soartă" sau „destin".

Antica tradiţie a reîncarnării

Conceptul de karma are mai mult sens atunci când apare ca fundament al *reîncarnării*. Teoria reîncarnării susţine că sufletul fiecărei persoane a trecut prin mai multe corpuri (sau încarnări) şi vieţi. Fiecare viaţă oferă oportunitatea dezvoltării spirituale, creării unei karma mai bune şi a unei conştiinţe mai puternice.

Se consideră că noţiunea de karma aparţine hinduismului, cea mai veche religie a lumii, ce datează din anul 4000 (î. Hr.). Interesant este că primele scrieri hinduse cu privire la reîncarnare datează cam din aceeaşi perioadă în care Pitagora scria, în Grecia, despre acelaşi fenomen - adică în secolul al Vl-lea (î. Hr.), ceea ce înseamnă că acest concept este mai universal decât v-aţi fi putut imagina. Budismul, ca descendent al hinduismului, se referă la reîncarnare ca la o „roată a devenirii" sau o „roată a naşterii şi a morţii". Această imagine circulară sugerează că acţiunile pe care le iniţiaţi (sau karma) nu se întorc la dumneavoastră neapărat în timpul vieţii următoare. Karma nu face salturi în timp atât de abrupte - karma unei singure acţiuni se poate întoarce la dumneavoastră peste mai multe vieţi.

Lucrul cel mai important pe care trebuie să vi-l amintiţi este acela că propria karma vă este profesor. Fie că în drumul dumneavoastră întâlniţi karma bune, fie karma rele, puteţi învăţa câte o lecţie de la fiecare şi, astfel, vă puteţi dezvolta spiritual.

Dincolo de cuvinte

Reîncarnarea este credinţa că, după moarte, sufletul (sau esenţa) unei persoane renaşte într-o altă viaţă.

În concordanţă cu tradiţia budistă, după ce veţi fi învăţat toate lecţiile pe care viaţa le are de oferit (pe parcursul a câte vieţi vă sunt necesare), vă puteţi detaşa, în sfârşit, de condiţia primară a vieţii - suferinţa şi moartea - şi puteţi atinge *nirvana*.

Dar nu vă aşteptaţi să realizaţi acest lucru în această viaţă. Aproape toţi vom trece (cel puţin!) prin alte câteva vieţi, înainte de a atinge

perfecțiune, iluminarea şi nirvana.

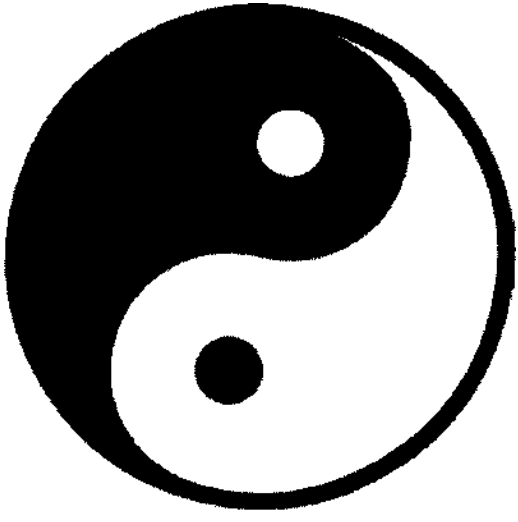
Dincolo de cuvinte

Conform tradiției budiste, nirvana reprezintă starea de eliberare de cerințele lumii fizice.

Pregătirea pentru, viața, următoare

Aşadar, ați putea întreba, ce sens mai are să încercăm, dacă cercul morții şi renaşterii se repetă oricum? Ei bine, ideea este că în fiecare viață poți face un mic progres, înfruntând provocările fiecărei vieți, spiritual vorbind, sufletul devine mai puternic şi mai înțelept.

Acest simbol, cunoscut drept yin şi yang, reprezintă echilibrul intern şi extern universal din corpul uman şi din întregul Univers.



De fapt, anumite şcoli de gândire consideră că o viață care a parcurs anumite obstacole conduce la învățarea unor lecții importante, determinând astfel, un progres spiritual mai mare. Dacă treceți printr-o perioadă foarte grea, puteți găsi astfel consolare şi, de asemenea, eliberare, de sentimentele de vină (sau autoînvinuire), mai vechi sau mai

noi. Spre exemplu, cei care promovează o gândire stereotipă presupun că a te naşte în sărăcie înseamnă că ai fost „rău" în trecut şi că acum trebuie să îţi plăteşti datoriile. Dar ar putea să însemne şi că persoana copleşită de sărăcie este o fiinţă foarte evoluată, care a ales această viaţă pentru a-i servi pe ceilalţi.

SOS, Intuiția!

Dovediți mereu o bunătate afectuoasă. Amintiți-vă că lucrul cel mai important despre karma îl reprezintă felul în care reacționați la ceea ce vi se întâmplă. Fie că treceți prin perioade bune, fie rele, trebuie să duceți o viață plină de dragoste şi optimism - acesta fiind modul cel mai eficient de a vă asigura că viitoarea karma va fi bună.

Ideea că sufletele îşi aleg următoarea viaţă este, desigur, un lucru ce nu poate fi dovedit de nimeni. Dar anumiți experți în reîncarnare susțin că fiecare suflet trece printr-un proces de regrupare între vieți, analizându-şi viaţa precedentă şi apoi hotărând unde şi când vrea să renască.

După ce a analizat ce a învățat în viaţa anterioară şi a decis ce trebuie să învețe în continuare, un suflet se întoarce în lumea fizică sub forma unui nou-născut. Astfel, sufletul ia un nou chip, aşa cum o persoană se îmbracă în haine noi. Părinții bebeluşului, întreaga familie, precum şi statutul socio-economic sunt atent selectate, pentru a ajuta sufletul să depăşească obstacole, să învețe lecții pertinente şi să se apropie de perfecțiune.

Energia nu se pierde niciodată

Vă amintiți că, în capitolul anterior, am explicat cum fiecare eveniment are un nivel vibrațional ce poate rezona în timp, creând precogniții? Ei bine, fiecare acțiune sau gând îşi emană propriul set de vibrații. Deşi crizele par să producă cele mai puternice unde, chiar şi vibrațiile zilnice lasă impresii.

Aceste vibrații karmice au fost descrise ca fiind o formă de energie spiritual-magnetică. Termenul „magnetic" sugerează cum se face că se reîntoarce karma. Ei bine, dacă emiți un anumit tip de karma, aceasta ți se întoarce într-o formă inversă - dragostea pentru alții se întoarce ca dragoste pentru tine. La fel se întâmplă şi în cazul karmei negative. Şi

ea se va întoarce ca să îți afecteze viața (probabil, sub forma sărăciei, mâniei sau tragediei).

Deci, cum puteți neutraliza sau echilibra o karma negativă? Simplu: nu reacționați la ea! Cu alte cuvinte, nu o recreați sau nu creați o nouă energie negativă karmică, cu care va trebui să vă confruntați mai târziu. Doar asimilați-o, experimentați-o şi, când e necesar, rezolvați-o cu înțelegere şi compasiune.

Deci, ce se întâmplă când reuşeşti să îți purifici şi echilibrezi karma? Atunci urci spre un nou nivel. Când părăseşti nivelul fizic (sau tridimensional) ajungi la un al patrulea, apoi al cincilea nivel şi aşa mai departe. Fiecare nivel existențial îşi are propriul tip de vibrații energetice.

Evocarea vieților anterioare

Dar, ați putea întreba dumneavoastră, cum îşi poate aminti mintea ceva despre viețile anterioare, dacă o ia mereu de la început? Evident evocarea acestor vieți cu mintea conştientă este aproape imposibil de realizat, motiv pentru care înțelepții străvechi sugerează faptul că oamenii îşi pot dezvolta nivelurile de conştiență prin meditație şi yoga. În acest fel, veți deveni, în final, conştient de canalele ce transcend mediul înconjurător din prezent şi viața actuală.

Paranormal

O teorie susținută de adepții reîncarnării susține că semnele din naştere sunt, de fapt, răni căpătate în vieți interioare. Doctorul Ian Stevenson, profesor de psihiatrie la Facultatea de Medicină a Universității din Virginia, a studiat această teorie, precum şi alte efecte ale reîncarnării. El a inclus în studiul său celebrul caz al unui indian tlingit din Alaska, numit Victor Vincent. Cu un an înainte de moarte, Victor i-a spus nepoatei sale că va renaşte sub chipul următorului ei copil, care va avea un semn corespunzător cicatricei de pe spatele lui. Câțiva ani mai târziu, când s-a născut, copilul - Corliss Chotkin Junior - avea un semn în acelaşi loc şi de aceeaşi formă ca şi cicatricea lui Victor!

Printre metodele prin care puteți evoca viețile anterioare se numără: visele recurente, experiențele clarvăzătoare apărute atunci când vizitați anumite locuri şi temerile irațională față de activități specifice.

Explorând o parte dintre aceste fenomene neobişnuite, psihoterapeuţii moderni au descoperit, accidental, o nouă metodă de evocare a vieţilor anterioare.

Dumneavoastră şi propriile vieţi anterioare

Poate că sunteţi conştient de experienţele vieţilor anterioare. Poate că aveţi doar o vagă percepţie a acestora. Sau poate că nu sunteţi sigur că aţi avut vreodată o viaţă anterioară. Dacă vreţi să aflaţi mai multe despre dumneavoastră şi despre posibilele vieţi anterioare, ce-ar fi să răspundeţi la următorul chestionar?

1. Aţi fost vreodată atras de o anumită ţară, cultură, zonă sau perioadă istorică, fără să vă explicaţi de ce vă fascinează acel timp sau loc?
2. Aţi vizitat vreodată un loc pentru prima oară şi vi s-a părut că peisajul şi zona vă erau foarte familiare?
3. Sunteţi sigur că există o anumită zonă geografică pe care nu aţi vrea niciodată să o vizitaţi, deşi nu aţi fost niciodată acolo şi nu cunoaşteţi nici un motiv concret pentru care respingeţi acel loc?
4. Aveţi temeri inexplicabile de fântâni, linii de curent, mulţimi de oameni, spaţii mici, foc, furtuni sau înălţimi?
5. Aţi cunoscut vreodată o persoană, pe care nu numai că eraţi sigur că aţi mai întâlnit-o, dar cunosteaţi şi preferinţele sale?
6. Aveţi cunoştinţe şi abilităţi inexplicabile - cum ar fi înţelegerea unui dialect dintr-o eră de mult apusă, capacitatea de a lucra cu o maşină de cusut sau talentul de a repara ceasuri - pe care nu le-aţi învăţat niciodată, dar pur şi simplu le ştiţi?
7. Aţi visat vreodată că sunteţi altcineva?

Ce aţi obţinut? Dacă aţi răspuns „da” la multe din întrebări, se pare că sunteţi conectat la vieţile şi experienţele anterioare (şi, probabil, la intuiţia personală).

Dacă aţi răspuns „nu” la majoritatea întrebărilor, experienţa vieţii trecute nu prea e prezentă. Poate că nu credeţi deloc în vieţi anterioare sau poate că sunteţi un suflet nou şi este prima dumneavoastră călătorie.

Ca majoritatea oamenilor, probabil aţi răspuns la unele întrebări cu „da” şi la altele cu „nu”. În acest caz, puteţi încerca să vă dezvoltaţi capacităţile în acest domeniu. Fie că sunteţi complet conştient de vieţile anterioare, fie că nu, fie că vă aflaţi undeva pe la mijloc, continuaţi să

citiți, ca să aflați mai multe despre trecut şi despre cum vă poate ajuta să mergeți înainte întoarcerea în timp.

Terapia regresiei într-o viață anterioară

Mulți terapeuți din întreaga lume practică în prezent un tip de terapie relativ nouă, bazata pe ideea că lecțiile învățate în viețile anterioare pot contribui la soluționarea provocărilor din prezent. Denumită terapia regresiei într-o viață anterioară, această metodă este foarte utilă în conectarea traumelor din viețile precedente cu problemele vieții actuale.

Pentru a rezolva aceste probleme de interconexiune între viețile trecute şi cea prezentă, terapeutul conduce pacientul într-o stare modificată de conştiință, de obicei printr-o formă de hipnoză sau relaxare progresivă. El face, apoi, o sugestie de genul: „Să ne întoarcem în perioada când această problemă (fobie, teamă, traumă) a început." Pacientul va recepta spontan o imagine sau un sentiment care va indica viața respectivă.

O asemenea şedință durează între 60 şi 90 de minute. În calitate de client, sunteți conştient de tot ce se întâmplă. Vă veți simți ca şi cum ați fi în două locuri deodată sau ați privi un film în care trăiți cu senzația că acțiunea are loc pe ecran (un fel de realitate virtuală ce se desfăşoară în propria casă). După aceea, vă veți aminti tot - deşi, de regulă, terapeuții înregistrează şedința şi vă dau caseta. Terapeutul va discuta, de asemenea, despre viața anterioară care vi s-a revelat şi despre provocările din prezent.

Pe măsură ce dezvăluiți şi înțelegeți problema apărută în viața anterioară şi încercați să îi descoperiți efectele asupra situației actuale, problema începe să dispară. Mai mult, se pare că, cu cât experimentați mai multe regresii, cu atât creşte şi capacitatea de a vă înțelege viața actuală. Această înțelegere vă ajută sa eliminați obiceiurile şi credințele negative. Spre exemplu, cineva cu o fobie gravă (cum ar fi teama de apă sau înălțimi) ar putea beneficia din plin de terapia regresiei în viețile anterioare. Ar putea descoperi că într-o altă viață a murit înecată, acest lucru ajutând-o să îşi îndepărteze teama şi fobia.

Dincolo de cuvinte

Fobia este o teama irațională şi inexplicabilă. Termenul psihosomatic

descrie o stare fizică produsă sau influențată de starea emoțională a pacientului.

Se pare că anumite tipuri de probleme emoționale pot fi rezolvate simplu şi rapid prin terapia regresiei în viețile anterioare, necesitând mai puține şedințe decât terapia convențională. Condițiile fizice categorisite drept *psihosomatice*, de regulă, încep să dispară în terapia regresiei. La un nivel superior, acest tip de terapie vă ajută să descoperiți asupra căror lecții spirituale ar trebui să vă concentrați şi ce drum să urmați în viață.

Doctorul Brian Weiss este un cunoscut orator şi este autorul unor lucrări de referință în domeniu. Pe website-ul său (www.brianweiss.com), este descrisă prima sa experiență cu un client care şi-a evocat traumele din viața anterioară, într-o şedință obişnuită de terapie. Inițial, el a făcut sugestia de a se întoarce înapoi, la momentul când a început fobia, presupunând că va fi o întoarcere în copilărie. Spre uimirea şi scepticismul său, pacienta a început imediat să vorbească despre o viață anterioară. Se pare că şi ea a fost la fel de surprinsă.

Căi încurcate

Planificați-vă cu grijă terapia de regresie în viețile anterioare. Părerile experților variază în ceea ce priveşte intervalul de timp dintre şedințe. Unii recomandă cel puțin şase luni de repaus, pentru a permite minții şi sufletului să interiorizeze această informație cu potențial de transformare a vieții. Alții insistă pentru minimum patru şedințe destul de apropiate între ele, pentru a da timp procesării informației şi, apoi, pentru a lucra cu ea. Dar intervalul depinde de ce anume decideți dumneavoastră şi terapeutul că este mai bine pentru dumneavoastră.

Amintirile femeii păreau să fie cheia coşmarurilor recurente şi a atacurilor de anxietate. Scepticismul terapeutului a dispărut când pacienta a început să comunice mesaje din perioadele dintre vieți, inclusiv informații remarcabile despre familia doctorului Weiss şi despre fiul său decedat. Terapia vieții anterioare l-a transformat pe doctor într-un expert în această formă specială de terapie.

Consultarea vieții anterioare

Citirea vieții anterioare de către un medium diferă de o ședință de terapie regresivă. Regresia chiar implică întoarcerea în timp şi vizualizarea sau experimentarea vieții respective. Poate fi ca şi cum te-ai uita la televizor, păstrând o oarecare detaşare. Sau, dimpotrivă, o puteți percepe cu toate emoțiile prin care ați trecut în acea perioadă.

Când ofer oamenilor informații cu privire la viețile lor anterioare, eu de obicei le receptez în acelaşi mod ca şi informația despre prezent. Sub forma imaginilor, a sentimentelor şi a cuvintelor. De obicei, un eveniment dintr-o viață anterioară apare ca o problemă de rezolvat, fiind înconjurat de traume. Acestea amprentează puternic viața individului, care le ia cu sine şi în viața următoare. Câteodată, conştientizând aceste evenimente, pacienții găsesc răspunsuri la serioase întrebări, înțelegând de ce acționează în anumite feluri. Mulți dintre ei şi-au putut diminua fobiile prin conştientizarea vieților anterioare.

În această privință, unul dintre clienții mei a găsit o astfel de consultație foarte utilă. O doamnă a vrut să ştie ce-i pot spune despre fiul său în vârstă de 6 ani, Sean. De regulă, intuiesc trăsături de personalitate, lecții de viață şi calități sufleteşti pe care copilul încearcă să le dezvolte în această viață. Surprinzător, am fost atrasă spre stânga mea (aceasta este partea din care primesc informațiile despre trecut).

Cu ochiul interior, am văzut o scenă dintr-o viață anterioară. Pacienta mea era o fată de vreo 10 sau 11 ani. Avea grijă de fratele ei mai mic, în vârstă de 4 ani (în această viață, fiul ei Sean). I-am identificat ca aflându-se undeva în Europa de Est. Impresia mea a fost că făceau parte dintr-o familie de țigani. Pe măsură ce scena se desfăşura, i-am văzut stând într-o piață în aer liber şi, pe când atenția surorii a fost distrasă, cineva i-a răpit frățiorul. Sentimentul meu a fost că băiețelul nu a mai fost găsit niciodată. Sora a trăit traumatizată şi sfâşiată de vinovăție, datorită iresponsabilității ce a dus la pierderea fratelui său.

Când am deschis ochii, după ce am terminat povestea, am observat că pacienta mea plângea. Suspinând, a strigat: „Acum înțeleg!" Mi-a spus că avea temeri irației cum că fiul ei ar putea fi răpit şi ea nu l-ar mai vedea niciodată. Căutase chiar şi ajutor specializat împotriva acestei anxietăți. Nimic din viața actuală nu-i putea explica acele temeri nerezonabile, dar când le-a privit din perspectiva reacției la o traumă anterioară, ele au dispărut.

Sunteti conştient?
Unul dintre fondatorii naţiunii americane, Benjamin Franklin, a fost un adevărat adept al reîncarnării. El şi-a susţinut această credinţă în scrierile autobiografice şi, mai mult, şi-a pregătit epitaful după cum urmează:
„Trupul lui Benjamin Franklin, tipograf, (precum coperta unei cărţi vechi, cu sumarul sfâşiat şi literele şterse) se odihneşte aici, hrană pentru viermi. Dar lucrarea sa nu va fi pierdută, pentru că (aşa cum crede el) va mai apărea odată, într-o ediţie nouă şi mult mai elegantă, revizuită şi rectificată de către autor."

Informaţiile despre o viaţă anterioară îmi parvin în timpul unei consultaţii sub forma unui conflict din trecut, rămas nerezolvat. Eu prezint informaţia ca o ocazie pentru client de a-şi înţelege tiparele personale influenţate de o viaţă anterioară. Credinţa mea e că această viaţă poate sau nu să fie luată literal. Adică, eu pot vedea aici o reprezentare simbolică, mai degrabă decât un eveniment real. În principiu, încerc să aflu care este lecţia pe care sufletul o are de învăţat în această viaţă.

Dacă simt că cineva are un conflict semnificativ nerezolvat într-o viaţă anterioară, recomand ca persoana respectivă să încerce terapia regresiei. Îngrijorarea mea privind aceste şedinţe este că ele nu ajută pe cineva să rezolve simplist un conflict. Este ca şi cum un terapeut tradiţional i-ar spune pacientului: „Ţi-e teamă de angajament, deoarece mama ta nu ţi-a satisfăcut nevoile emoţionale în copilărie." Deşi este adevărat, pacientul nu pleacă spunându-şi: „O, acum înţeleg de unde vine această problemă. Acum sunt bine. Nu îmi mai este teamă!" Dimpotrivă, este necesar un mare efort de înţelegere şi trebuie manifestată multă răbdare, pentru a rezolva această problemă definitiv.

Deşi multe persoane vin la mine în căutare de informaţii legate de vieţile anterioare, eu nu văd rostul acestei căutări doar pentru amuzament. Mai mult de atât, majoritatea au vieţi trecute extrem de plictisitoare. Foarte puţini oameni au dus, într-o altă viaţă, o existenţă neobişnuită; cei mai mulţi au fost mame, soldaţi, muncitori sau orice altceva - nimic interesant. Ceea ce contează este să aflăm miezul problemei - ce a învăţat fiecare, spiritual şi fizic, pe parcursul acelei vieţi. Ce calităţi spirituale şi sufleteşti aţi dobândit? Aţi învăţat despre

compasiune, curaj sau dragoste necondiționată? Poate că lecția vieții dumneavoastră a fost să fiți răbdător sau să spuneți adevărul. Acestea sunt aspectele care merită a fi examinate, când vine vorba de o viață anterioară.

Vibrațiile parapsihice şi reîncarnarea

În capitolul precedent am vorbit despre precogniție ca fiind una dintre principalele categorii de PES. Am menționat, de asemenea, o categorie mai puțin cunoscută a PES - retrocogniția. Ambele tipuri de intuiție implică abilitatea de a transcende timpul, pentru a primi informație fără uzul simțurilor fizice.

Dincolo de cuvinte

Retrocogniția este considerata o forma de PES, in care un individ are o cunoastere intutiva a evenimenteleor trecute. Puteti folosi clarviziunea şi alte simturi parapsihice, pentru a primi informatie retrocognitiva.

Se întâmplă ca unii oameni să aibă vise sau străfulgerări ale trecutului, chiar fără să îşi dea seama de acest lucru. Ei presupun că au, pur şi simplu, un vis simbolic sau că visează un moment istoric care nu îi priveşte în mod direct. Un motiv pentru care nu îşi recunosc vechiul sine este acela că aspectul fizic nu se păstrează de la o viață la alta. Din contră, de regulă, se schimbă sexul, rasa, naționalitatea, profesiunea şi locația. Ceva, totuşi, rămâne neschimbat: sufletul, spiritul sau energia individuală a fiecăruia.

Călăuzirea primită din viețile anterioare

Deoarece energia karmică este perpetuă, o puteți accesa şi dumneavoastră, pentru a învăța cum să vă dezvoltați şi încotro să vă îndreptați. A accesa informații nu este deloc uşor. În principiu, mintea conştientă se concentrează asupra vieții actuale, permițând vibrațiilor sufleteşti să apară, dar numai în timpul somnului sau al stărilor modificate de conştiință, precum meditația. (Acum înțelegeți de ce vă tot sfătuim să meditați?)

O altă teorie referitoare la evocarea vieților anterioare spune că informațiile pot fi readuse la lumină datorită mecanismului energiei

magnetice a vibrațiilor. Această tehnică implică deschiderea minții şi receptarea vibrațiilor informației pe care o căutați. Când cereți informații despre fapte de un anumit nivel vibrational, ele se întorc la dumneavoastră sub forma unor impresii, prin intermediul canalului de energie magnetică.

Conform multor parapsihici - printre care şi Edgar Cayce - accesul la informația despre o viață anterioară este posibil, deoarece aceasta există încă şi este stocată în *înregistrările de tip akashic*. Aceste documente omnisciente reprezintă o bază de date supremă, conştiincios documentată. Ele conțin informații despre fiecare aspect din viața fiecărei persoane, referindu-se la minte, trup şi suflet.

Dincolo de cuvinte

După Edgar Cayce (şi după alții), înregistrările de tip akashic reprezintă un fel de memorie universală sau un fel de document invizibil, ce conține tot ce s-a întâmplat vreodată în univers, inclusiv detalii referitoare la fiecare suflet şi la fiecare viață trăită.

O altă teorie susține că date şi detalii specifice, provenite sau nu din planul akashic, vă pot fi trimise de ființe care vă asistă în viața actuală. Unele persoane le numesc îngeri păzitori şi cred că ar putea fi corelate chiar la relațiile avute în viețile anterioare. Sursa acestui material - fie că e dintr-o viață anterioară, o fantezie, din copilăria timpurie sau din orice altceva - nu este atât de importantă. Când vine vorba de rezolvarea problemelor, mulți terapeuți spun că lucrează cu materialul adus de client, ca mod de a scoate la suprafață conflicte inconştiente. Desigur, nu toți terapeuții sunt de acord asupra acestei probleme.

Visând un apel de trezire

În copilăria mea (Lynn este cea care vă vorbeşte), am avut o serie de coşmaruri recurente. Visam o casă imensă, în care se pare că locuiam. De multe ori, se făcea că o parte din casă era arsă, iar eu mă plimbam prin ea căutând ceva ce nu puteam găsi. Într-unul din vise, îmi amintesc că stăteam afară, privind-o cum arde din temelii. Priveau şi oamenii din sat, dar eu eram stingheră, absentă, plângând în hohote.

La vârsta de 20 ani (în această viață), am cunoscut un bărbat cam de vârsta mea. Într-o seară, la cină, a menționat întâmplător că făcuse un

curs de reîncarnare şi că participase la o regresie în viețile trecute. Subiectul m-a fascinat şi l-am întrebat ce anume şi-a amintit. Primele sale cuvinte au fost: „Mi-am amintit o casă mare...” Spre jena mea, brusc am izbucnit în plâns. Am luat o bucată de hârtie şi am desenat planul casei din visele copilăriei mele. Era aceeaşi casă pe care o văzuse şi el.

Ceea ce am putut reconstitui împreună a fost că fusesem căsătoriți în acea viață şi avusesem doi copii. El a descoperit că îl înşelasem cu cineva din sat şi si-a dat seama că nu era tatăl copiilor.

Pentru a mă pedepsi, a incendiat casa - fără a-şi da seama că înăuntru erau şi copiii, decât atunci când era prea târziu. Şi-a amintit că s-a sinucis la scurt timp după aceea. Iar eu îmi amintesc că am fost supusă oprobiului public. În final, am părăsit zona respectivă şi am mai trăit doar câțiva ani, mutându-mă dintr-un oraş într-altul, până la o moarte timpurie.

După această experiență, l-am mai văzut pe acel tânăr doar de câteva ori (în această viață, oricum) şi nu am mai avut „visul casei”, dar ceea ce am aflat a fost că în viața anterioară obişnuiam să judec oamenii. Eram o femeie foarte bogată, care se pare că trăia separat de oamenii obişnuiți. Consideram că felul meu de a fi era cel mai bun, că îl aveam pe Dumnezeu de partea mea şi că el mă recompensase cu această viață privilegiată. După incendiu, mi-am dat seama că tot ce aveam era avuția materială, că nu aveam prieteni adevărați, iar viața mea nu avea nici o semnificație - nimic remarcabil la nivel spiritual sau lăuntric. Totuşi, curând după tragedie, am început să trăiesc printre oameni obişnuiți.

Cred că acea viață m-a făcut să înțeleg acum oamenii din toate păturile sociale şi mi-a dat capacitatea de a vedea lucrurile din toate perspectivele. M-a forțat, de asemenea, să mă gândesc la lucruri precum iertare şi judecată. Şi consider că toate aceste lecții mi-au fost extrem utile în munca pe care o fac acum.

Recunoaşterea lecțiilor karmice despre viață

Pentru a deveni mai conştient de viețile anterioare şi pentru a lua contact cu ele, încercați să vă observați reacțiile specifice la ceea ce vă înconjoară. De asemenea, încercați să evitați a vă judeca şi a judeca ceea ce vedeți conform sistemului de credințe încetățenite (în special

cele care nu implică reîncarnarea).

Exercițiu de regresie

Acest exercițiu e conceput pentru a vă ajuta să rezolvați un aspect al vieții dumneavoastră care a rămas nerezolvat - de exemplu, teama de a spune ce gândiți, teama de angajament sau de luarea deciziilor ori inabilitatea de a renunța la o veche relație. De obicei, primul lucru care vă vine în minte este aspectul ce trebuie urmărit. Notați-vă problemele în cele ce urmează:
Acest exercițiu foloseşte o tehnică de regresie. S-ar putea să doriți să îl înregistrați pe o casetă sau să rugați pe cineva să vi-l citească.

1. Începeți prin a închide ochii. Nu țineți mâinile sau picioare încrucişate. Relaxați-vă. Inspirați adânc şi expirați lent. Continuați să inspirați lent şi adânc de câteva ori şi concentrați-vă asupra respirației. Apoi reveniți la respirația normală.

2. Vizualizați un cerc de lumină albă, formându-se în fața dumneavoastră. Acum aduceți cercul de lumină deasupra capului şi lăsați-l să vă învăluie de sus până jos. Nu vă grăbiți şi lăsați orice zonă întunecată sau greoaie să se acopere de alb. Umpleți orice spațiu cu lumină albă. Închipuiți-vă că această lumină pluteşte prin dumneavoastră, apoi vă înconjoară, protejându-vă.

3. Bucurați-vă de acest sentiment de relaxare şi siguranță. Permiteți unui sentiment de liniște să se împrăştie prin tot corpul.

4. Acum, imaginați-vă că sunteți dus într-un loc unde vi se va arăta viața anterioară în care s-au manifestat cel mai acut chestiunile care vă îngrijorează acum.

5. Sunteți condus într-un templu. Această frumoasă clădire are o uşă dublă, de dimensiuni colosale, plasată sub nişte arcade imense, spiralate. Un set masiv de scări din piatră conduce spre intrare. Concentrați-vă astfel încât în fiecare clipă să observați noi detalii despre acest minunat loc... Iată, acum sunteți singur, stând în capătul scărilor, privind spre uşi, în aşteptare... Începeți să urcați scările. Observați duritatea granitului de sub tălpi, în timp ce pantofii ating fiecare treaptă.

6. Când ați ajuns sus, aşezați-vă sub imensele uşi de lemn. Respirați adânc, faceți o pauză, apoi întindeți mâna pentru a simți textura lemnului.

7. Deschideți uşa şi pătrundeți într-o încăpere vastă, plină de lumină. În aer se simte mirosul dulce de tămâie. Vă simțiți copleşit de nemişcare şi de măreția scenei.

8. Privind împrejurimile, observați că nu sunteți singur. Un bătrân

amabil, îmbrăcat într-o robă lungă, se apropie de dumneavoastră şi vă apucă afectuos de mână, arătând spre o uşă aflată în celălalt capăt al încăperii. Merge cu dumneavoastră, apoi treceți prin uşă înaintea lui, coborând o scară de piatră. Treptele sunt înguste şi uzate de vreme şi duc la subsol. Continuați să coborâți aceste trepte. Simțiți cum pătrundeți din ce în ce mai în adânc, mai aproape de fundația templului.

9. La picioarele scărilor, bătrânul vă spune că el este gardianul sălii cu documente şi că vă aştepta. Vă cere să-i explicați în câteva minute ce anume căutați acolo, îi spuneți că sunteți în misiune de auto-explorare şi îi cereți să vă arate o viață trecută, care să vă ajute în înțelegerea de sine. Bătrânul vă ascultă atent explicațiile şi vă acceptă cererea, aprobând din cap.

10. Acum bătrânul gardian vă face semn să îl urmați. Pare că plutiți în urma robei sale lungi, pe măsură ce traversați coridoarele nesfârşite, alunecând pe lângă rafturile ticsite cu cărți. În sfârşit, se opreşte în fața unei uşi. Stă acolo câteva momente, înainte de a vă arăta o altă uşă, pe care doreşte să o deschideți dumneavoastră.

11. Când intrați în această cameră, sunteți pe cale de a accesa o viață anterioară.Vă simțiți complet în siguranță, în momentul în care vă observați sinele anterior. Gardianul vă îndeamnă să deschideți uşa şi să intrați. În momentul trecerii, simțiți că vă transformați, trecând într-un alt spațiu şi timp.

12. Acordați-vă câteva momente, ca să observați cine sunteți. Asimilați ce vedeți şi simțiți, cu calm, cu pasivitate şi fără emoție. În câteva momente, vă veți pune întrebări despre ceea ce vedeți. Mai târziu vă veți aminti totul, dar deocamdată, pur şi simplu, observați ce vă înconjoară.

Cu ce haine sunteți îmbrăcat?

Din ce material sunt ele confecționate?

Purtați ceva pe cap?

Sunteți bărbat sau femeie?

Ce culoare are pielea dumneavoastră? Ce culoare are părul?

Sunteți într-un interior sau într-un spațiu deschis?

Cum arată locul în care vă aflați?

E noapte sau zi? Frig sau cald?

Sunteți singur sau însoțit?

Ce faceți în momentul respectiv?

Ce limbă vorbiți?

În ce țară sunteți?

13. Pe măsură ce scena din fața dumneavoastră continuă să se desfăşoare, puneți-vă următoarele întrebări:

Ce am învățat în această viață?

Ce *nu* am învățat?

La ce lucruri m-am priceput în această viață?

Recunosc pe cineva?

Cine îmi este mamă... tată.... soț sau soție...? Cine sunt prietenii mei apropiați? Am copii? Cine sunt ei?

Ce pot prelua din trecut, pentru a-mi folosi în viața actuală?

14. Acum, ca personalitate a acestei vieți anterioare, completați următoarele
două propoziții:

„Niciodată nu voi ...“

„Întotdeauna voi ...“

15. Mai acordați-vă câteva minute, pentru a vizualiza până la sfârşit această viață. Terminați orice a fost lăsat neterminat.

16. Acum sunteți gata să ieşiți pe uşa pe care ați intrat. Gardianul vă aşteaptă dincolo de uşă. Vă îndeamnă să îl urmați încă o dată prin biblioteca-labirint, către scara ce duce înapoi la templul luminos. Mergeți în urma bătrânului, urcând împreună scările de la pivniță. Vă conduce de-a lungul imensului coridor, plin de lumină, către uşa pe care ați intrat inițial în templu.

17. Păşiți afară din templul frumos şi strălucitor, apoi coborâți lent treptele de piatră. Pe măsură ce vă mişcați picioarele, conştiința normală se reinstalează încet-încet. Ajuns la baza scării, sunteți complet conştient de ceea ce vă înconjoară.

18. Acordați-vă un moment, pentru a nota în jurnalul dumneavoastră parapsihic. Scrieți în detaliu tot ce vă amintiți. Simțiți că ați primit un răspuns cu privire la ceea ce vă îngrijora de la bun început? Dacă da, ce credeți că ați învățat?

Ați aflat ceva nou despre dumneavoastră? Se prea poate să fi avut o revelație extraordinară. Poate v-ați dat seama ce trebuie să schimbați, poate ați aflat câte ceva despre istoricul reacțiilor emoționale. Sau poate veți deveni mai conştient de ceea ce sunteți, influențat - şi detaşat - de locul în care vă aflați acum. Acesta este un alt mod de a vă dezvolta

conştiința!

Deschiderea către capacitățile retrocognitive vă va dezvolta mintea şi intensifica receptivitatea față de toate aspectele parapsihicului. Conectarea la alte timpuri, minți şi poate chiar la o minte superioară va duce la dezvoltarea unei conştiente parapsihice mai profunde şi mai extinse.

Şi fiindcă veni vorba despre dezvoltarea conştienței, pregătiți-vă de o dezvoltare majoră! Următorul capitol va acoperi o temă în mare vogă acum 100 de ani (şi care revine în forță): lumea spiritelor! Cu siguranță, aceasta poate transcende barierele şi lărgi orizonturile fiecăruia.

Ce trebuie să rețineți:

> Conform teoriei reîncarnării, fiecare parcurge o serie continuă de vieți.

> Toate acțiunile reflectă legea karmică a cauzei şi efectului: ceea ce faceți se întoarce la dumneavoastră.

> Viețile fiecărui suflet sunt special proiectate pentru a stimula dezvoltarea spirituală a ființei umane.

> Intuiția vă ajută să înțelegeți şi să extrageți învățăminte din viețile precedente anterioare.

Capitolul 17
Mesaje de dincolo — limitate, medii şi extinse

În acest capitol:

- Comunicând cu lumea de dincolo
- Mesager, medium sau şarlatan?
- Mesaje şi semnificaţii
- Rolul ghizilor spirituali

Doar pentru că nu puteţi vedea ce se află în faţa dumneavoastră, asta nu înseamnă că acolo nu se află nimic. Aceasta a fost tema întregii cărţi, nu-i aşa?

Şi acest capitol continuă pe aceeaşi temă, discutând despre sufletele vii şi moarte ale oamenilor (încă existente printre noi), disponibile pentru consultaţii şi informaţii - disponibile pentru dumneavoastră, dacă ştiţi cum să comunicaţi cu ele.

Astfel că puteţi comunica cu mătuşa preferată, cu învăţătoarea dumneavoastră, cu un drag prieten plecat dintre cei vii sau chiar cu căţelul din copilărie. Puteţi cere sfaturi şi alinare de la cei decedaţi sau puteţi intra în contact cu ei doar pentru a-i saluta. Decizia vă aparţine - pe cine doriţi să contactaţi şi ce anume doriţi să aflaţi despre lumea de dincolo?

Comunicând cu lumea de dincolo

În concordanţă cu teoriile emise de cei care se pricep, oamenii pot comunica cu fiinţele eterice pe diferite niveluri. O persoană care comunică cu spiritele este numită *mesager spiritual*, spiritist sau medium parapsihic. Astăzi, mulţi oameni preferă denumirile de „mesager spiritual" sau „medium parapsihic" pentru cei care comunică cu lumea de dincolo, fiind de părere că termenul de „spiritist" sună demodat. Totuşi, unii practicanţi ai acestei arte continuă să se numească pe sine spiritişti. Alţi oameni folosesc toţi aceşti termeni într-un mod interschimbabil. Mai există şi o altă categorie de oameni - cei care fac diferenţa între un medium (considerând că acesta comunică cu spiritele celor decedaţi) şi un mesager (considerând că acesta intră în contact cu sinele superior şi cu îngerii, transmiţând mesaje destinate desăvârşirii

sufletului şi dezvoltării spirituale).

Înainte de a intra în lumea mesagerilor spirituali, sunteți pregătit pentru o glumă? Oricum, noi suntem! Iată cum sună: în urma evadării din închisoarea locală, un medium era căutat de detectivi. S-a început căutarea acestuia, prin intermediul presei, fiind descris un bărbat blond, de statură mică, văzut ultima dată purtând o haină sport, de culoare neagră. Titlul din ziar pentru acest subiect era: „Pe larg, despre un medium mic!" Acum, înapoi la ale noastre...

La începutul acestui capitol, când discutam despre *comunicarea spirituală* (arta practicată de un medium parapsihic), ne refeream, realmente, la contactul cu spiritele. Cu alte cuvinte, e vorba despre comunicarea dintre spirite (fie spirite ale oamenilor care au trăit odată, fie unele care n-au avut niciodată un corp) şi ființe umane care încă trăiesc. Mulți oameni îşi folosesc abilitățile speciale în acest domeniu, pentru a comunica cu cei dragi care au trecut în neființă. Folosind tehnici de comunicare spirituală, puteți comunica cu rudele dispărute, cu rudele altor persoane si, de asemenea, cu ghizii spirituali.

Dincolo de cuvinte

Comunicarea spirituală reprezintă procesul de comunicare cu spiritele. O persoană care comunică în acest fel se numeşte mesager spiritual, medium sau spiritist.

Se prea poate să fi auzit de anumiți mesageri spirituali faimoşi, cum ar fi: John Edwards, James Van Praagh, Sylvia Browne, John Holland sau George Anderson.

Aceşti profesionişti au capacitatea de a ajuta oamenii să comunice cu spiritele celor morți. Spre exemplu, în emisiunea TV a lui John Edwards, *Crossing Over*, acesta transmitea mesaje provenind de la persoane decedate oamenilor din public, care erau dornici să afle informații. În ultimii ani, popularitatea unui medium şi a mesajelor transmise de el a crescut încontinuu. Astăzi, însă, interesul publicului pentru lumea de dincolo şi pentru mesajele acesteia nu mai reprezintă un fenomen inedit.

Mesageri spirituali faimoşi în istorie

Surorile Fox, trei tinere femei din Rochester, New York, au adus

pentru prima dată în atenţia publicului fenomenul de „ciocănit în masă” - semnalul pentru prezenta unui spirit în timpul unei aşa-numite *şedinţe de spiritism (séance)* - iar asta se întâmpla în anul 1848. Entuziasmul în ceea ce priveşte lumea de dincolo a continuat cu ridicarea în aer a meselor şi a altor obiecte, ducând apoi la dezvoltarea, în următoarele decenii ale secolului al XlX-lea, ale extrem de populare mişcări spiritualiste.

Până la mijlocul secolului al XlX-lea, spiritualismul ajunsese să aibă două milioane de adepţi! Devotaţi acestei mişcări, ei credeau în viaţa de după moarte, considerând că cei morţi puteau şi chiar erau dornici să comunice cu cei vii. Spiritualismul devenise atât de evoluat, încât la 15 ani de la apariţia primului spirit - graţie surorilor Fox - o lege a fost propusă spre votare în Congresul Statelor Unite, având rolul de a înfiinţa un comitet de investigare a fenomenului spiritualist.

Dincolo de cuvinte

O şedinţă de spiritism (seance) reprezintă o întâlnire sau sesiune în care mesagerul încearcă să comunice cu spiritele celor morţi.

Un medium faimos al vremii a fost şi D.D. Home, a cărui reputaţie privind abilităţile deosebite şi integritatea remarcabilă i-a asigurat un loc în cărţile de istorie. Printre demonstraţiile acestuia în timpul şedinţelor de spiritism s-au numărat următoarele: şi-a levitat propriul corp, a reuşit sa facă un spirit invizibil să cânte la acordeon şi a făcut simţită în aer prezenţa mâinilor unor spirite, cu scopul de a turna apă în pahar - fără să scape nici o picătură.

Un alt medium faimos în timpul său a fost Nettie Colburn, mesager în transă, ai cărui ghizi spirituali l-au sfătuit chiar şi pe preşedintele Lincoln. Între 1861 şi 1863, doamna Lincoln a chemat-o pe aceasta la Casa Albă, pentru a-i cere informaţii şi sfaturi în legătură cu diferite subiecte, cunoscut fiind faptul că preşedintele Lincoln a urmat acele sfaturi în multe ocazii. Ghizii spirituali ai acesteia l-au sfătuit pe Lincoln să nu amâne Proclamaţia de Emancipare, prin care erau eliberaţi negrii din sclavie. De asemenea, l-au sfătuit cum să ridice moralul trupelor de soldaţi yankei, sfat care a funcţionat.

Lenore Piper, născută în anul 1859 în New Hampshire, a fost aproape toată viaţa ei medium în Boston. Cunoscută ca fiind un bun

medium în transă, aceasta a fost investigată de William James, filosof şi psiholog ce a studiat la Harvard. După experienţa avută cu doamna Piper, el a spus următoarele: „Cu cât ştiinţa va nega existenţa acestor fenomene excepţionale, cu atât îmi va scădea încrederea în ea."

Doamna Piper a avut o întâlnire cu un spirit numit dr. Phinuit, care se pare că ştia totul despre William James. În timpul şedinţei (care a durat o oră), spiritul invocat de doamna Piper i-a transmis acesteia informaţii privind o scrisoare primită recent de James de la una din mătuşile sale din New York, în care erau incluse detalii privind dispariţia unei veste şi a unei pături. Până şi scepticul James a fost forţat să admită: „Pe cât de nesemnificative par aceste lucruri mici atunci când sunt citite, pe-atât au mai mare efect atunci când se acumulează unul după altul."

În cele din urmă, doamna Piper a început să lucreze ca medium pentru Societatea de Cercetări Psihice, în timp ce un detectiv particular (angajat de societate) se asigura că aceasta nu primeşte informaţii specifice despre persoanele cărora le efectua citiri. Niciodată nu a fost găsită vreo o dovadă care să indice faptul că informaţiile de care dispunea ar fi provenit dintr-o altă sursă decât ghizii ei spirituali.

Desigur, anumiţi mesageri din vechime erau tentaţi să-şi desfăşoare şedinţele într-o formulă interesantă şi dramatică. Erau, într-un anume fel, actori. Interesant e că anumiţi spiritişti, consideraţi într-adevăr intuitivi, cum ar fi Eusapia Palladino, erau câteodată captivaţi de actul de înfrumuseţare a propriilor demonstraţii. Bineînţeles, acest aspect a pus sub semnul întrebării tot efortul onest pe care ei şi partenerii lor l-au depus de-a lungul timpului.

Cum lucrează un medium

Înainte de a acţiona ca un medium, trebuie să căutaţi în mod activ îndrumarea unui spirit. Într-adevăr, un principiu elementar în această lume intuitivă este că fiecare fiinţă umană (inclusiv dumneavoastră) este liberă, aşa că nici un spirit nu poate forţa o fiinţă (sau pe sine însuşi) să facă ceva împotriva voinţei sale. Un spirit nu poate comunica cu un mesager (sau spiritist), dacă acesta nu este de acord; de fapt, un spirit trebuie solicitat de un medium, înainte de a se stabili un contact sau înainte ca acesta să înceapă să transmită mesaje. Deşi mulţi oameni consideră că a comunica cu un spirit înseamnă să comunici cu cineva

cunoscut care a trecut în nefiinţă, totuşi, nu despre asta vorbim noi aici.

Căi încurcate

Un lucru important pe care pe care trebuie să-l reţineţi este că, şi pe tărâmul spiritual, rimează voinţa liberă. Întotdeauna deţineţi controlul, atunci când chemaţi un spirit sau când doriţi ca acesta să plece. La fel, dacă un spirit vă sugerează să faceţi ceva ce vi se pare greşit, nu o faceţi, dar căutaţi un specialist în acest domeniu, pentru a înţelege ce se întâmplă.

Aşa cum prezintă lucrurile John Holland - autorul excepţionalei cărţi *Born Knowing: A Medium's Journey - Accepting and Embracing My Spiritul Gifts (Cunoaşterea înnăscută: Jurnalul unui medium - Acceptarea şi adoptarea darurilor mele spirituale)*, editată la Hay House, în anul 2003 - un medium dispune în mod natural de o anumită vibraţie energetică. Lumea spirituală, care există tot timpul în jurul nostru, vibrează într-un spectru mai înalt decât lumea fizică. Singurul lucru care ne desparte de lumea spiritelor este această diferenţă de frecvenţă vibraţională. Un medium fie dispune de o vibraţie superioară pentru a reuşi să realizeze contactul iniţial, fie măreşte nivelul de vibraţie comparabil cu cel din lumea spiritelor. În acelaşi timp, spiritul care îşi doreşte să intre în contact cu omul îşi va micşora nivelul vibraţional pentru a-l întâlni pe medium.

Fiecare medium are, bineînţeles, tehnica sa proprie de a-şi mări nivelul vibraţional. Deşi unii intră în transă şi, atunci când se trezesc, nu-şi mai amintesc ce s-a întâmplat (aşa cum se prezintă adesea în filmele hollywoodiene), asta nu înseamnă că aşa se întâmplă de fiecare dată. Unii sunt perfect conştienţi de ceea ce se întâmplă în jurul lor în timp ce ei transmit mesaje şi chiar îşi pot întrerupe comunicarea cu spiritul, după care o pot relua. Alţii lucrează cu stări modificate (intermediare) de conştiinţă, considerând că această metodă este cea mai eficientă.

Stări modificate de conştiinţă

Există trei categorii principale de comunicare cu un spirit, ce se întind de-a lungul unui spectru. Toate implică, la un anumit nivel, o stare modificată de conştiinţă:

- comunicare pe deplin conştientă;
- comunicare în transă uşoară;
- comunicare în transă profundă.

Un medium care comunică cu un spirit într-o stare de deplină conştiinţă îşi măreşte nivelul vibraţional şi, în acelaşi timp, poate interveni, oprind şi reluând procesul. Transa din timpul unei comunicări cu spiritul apare atunci când cineva pare a fi pătruns într-o altă lume. O transă uşoară este mai puţin intensă, iar informaţiile pot fi schimbate în mod telepatic între spirit şi mintea medium-ului. O transă profundă implică pierderea completă a conştiinţei medium-ului, mai ales atunci când spiritul intră în corpul său.

Deşi stereotipurile tradiţionale portretizează mesagerii spirituali ca fiind într-o transă continuă, cei din vremurile actuale sunt înclinaţi să rămână mult mai conştienţi în timpul comunicării cu spiritul. Totuşi, fiecare îşi are maniera proprie de a lucra. Confortul personal şi dezvoltarea intuitivă a fiecăruia este ceea ce contează cel mai mult.

Sunteţi conştient?

Jon Klimo - profesor de parapsihologie la Şcoala de Psihologie Integrativă Rosebridge din Concord, California, şi autor al cărţii *Channeling: Investigations in Receiving Information from Paranormal Sources (Comunicarea spirituală - investigaţii privind receptarea informaţiilor din surse paranormale),* ediţia a doua, apărută la North Atlantic Books, în anul 1998 - descrie o formă de comunicare neîngrădită cu spiritele, pe care o numeşte „comunicare deschisă". De asemenea, el susţine că multe personalităţi ale trecutului (inclusiv Moise, Solomon, Mahomed şi Merlin) au practicat comunicarea cu spiritele.

E cineva acasă?

Pentru a începe, medium-ul apelează lumea spiritului - fie prin sentimente, fie prin gânduri. Unii ar putea avea o frază sau anumite ritualuri, pe care să le repete mental, ca modalitate de a se pregăti pe ei înşişi. Dar în majoritatea cazurilor, pur şi simplu, îşi exprimă intenţia de a comunica. Reţineţi că multe dintre comunicările cu spiritele se desfăşoară în tăcere - cuvintele sunt transmise telepatic.

După ce medium-ul devine receptiv faţă de acest tip de mesaje prin creşterea vibraţiei, începe procesul de comunicare. Astfel, medium-ul

intră într-o stare intermediară de conştiinţă. Dacă metoda lui este aceea de a intra într-o stare nemodificată de conştiinţă, îşi va deschide câmpul energetic ce-l înconjoară formând un fel de uniune sau îşi va deschide mintea spre o comunicare telepatică, în timp ce rămâne conştient de ceea ce se întâmplă în jurul său.

După ce a stabilit o conexiune cu ghizii spirituali sau cu alte spirite care acceptă să comunice, mesajul începe să fie transmis. La început, conexiunea poate fi un pic necizelată. Dar, cu cât medium-ul şi spiritul încep să se unească, cu atât informaţia devine mai clară. Dacă medium-ul consideră că legătura nu este bună, poate cere o clarificare, poate vizualiza o mai bună conexiune sau îi poate cere spiritului să nu mai transmită.

Anumiţi mesageri consideră că mesajul nu este transmis în mod strict de către spirit, ci că, mai degrabă, există o colaborare între medium şi spirit. O analogie ce se poate face în cazul acestei relaţii este aceea cu un translator - deşi vorbitorul oferă informaţii într-o singură limbă şi cu aceleaşi cuvinte, fiecare translator care îl ascultă îi poate traduce mesajul în mod diferit.

La ce să ne aşteptăm de la un medium parapsihic

Aşa cum am menţionat anterior, puteţi considera un medium ca fiind o legătură între lumea materială şi cea spirituală; un traducător al limbajului spiritual în forma lexicului uman. Mesajul original poate apărea într-o ordine secvenţială şi clară sau în imagini abstracte. Pentru a sorta aceste informaţii şi a le da un sens, un medium trebuie să fie flexibil, inteligent, educat, curios, deschis, imaginativ şi chiar empatic. El trebuie să se elibereze de sine, de propriile convingeri, trebuie să vadă lucrurile din multe perspective şi, câteodată, din mai multe perspective simultan. Acest lucru este important, pentru că lumea spirituală relevă informaţia sub mai multe dimensiuni - dincolo de cea tridimensională (fizică) şi chiar cvadridimensională (în timp).

SOS, Intuiţia!

Atunci când vă aflaţi într-o şedinţă cu un medium, e posibil să observaţi o schimbare în vocea acestuia, în momentul în care intră în contact cu un spirit. Vocea lui din timpul comunicării cu spiritul este foarte diferită de

cea uzuală şi poate avea un accent ce nu îi aparţine în mod natural. Dar această voce schimbată nu poate reprezenta, totuşi, o dovadă certă a prezenței spiritului.

Un medium poate oferi informații aparent nerelevante. Cu timpul, semnificația acestora capătă un sens profund. Spre exemplu, poate nu înțelegeți de ce ați primit un anumit mesaj, atunci când ceva dezamăgitor vi s-a întâmplat, dar într-o zi vi se va oferi o oportunitate, iar acest mesaj vă va ajuta. Şi iată că ajungem cu gândul la ideea că toate sunt corelate cumva. Un tipar perfect se ascunde sub un haos aparent. Din multe motive, informațiile transmise prin comunicare spirituală nu sunt prea diferite de cele transmise prin citire intuitivă. Este doar o altă cale prin care intuiția ne oferă informații. Dacă această temă vă interesează, exersați înainte de a vă programa o ședință cu un medium. Cartea lui Carole Lynne, *How to Get a Good Reading from a Psychic Medium (Cum să obții o bună citire din partea unui medium*), publicată la Red Wheel/Weiser, în anul 2003, include nenumărate informații ce vă pot pregăti şi ajuta să vă definiți cerințele.

Dacă doriți să găsiți un medium foarte bine pregătit, poate ar trebui să-l căutați la Asociația Națională Spiritualistă a Bisericilor (NSAC - National Spiritualist Association of Churches). Într-adevăr, mişcarea spiritualistă este încă vie! NSAC este cea mai veche organizație de acest fel - a fost înființată în anul 1893! - şi este cea mai mare instituție devotată „Ştiinței, Filosofiei şi Religiei Spiritualismului Modern" din Statele Unite. Bisericile spiritualiste din toată țara țin în mod regulat slujbe, cu rugăciuni şi imnuri. De asemenea, o parte dintre aceste slujbe este dedicată comunicării spirituale - practicanți experimentați transmit oamenilor mesaje binefăcătoare de pe lumea cealaltă. Pentru a afla dacă există o Biserică Spiritualistă în apropierea dumneavoastră sau pentru a afla mai multe despre NSAC, vizitați site-ul www.nsac.org.

Cu cine doriți să vorbiți (şi de ce)?

Spiritele cu care se poate comunica coexistă pe mai multe niveluri. Unii oameni se referă la aceste niveluri ca la nişte dimensiuni. Ideea e că oamenii trăiesc într-o lume tridimensională reprezentată de realitatea fizică şi au tendința de a evolua către dimensiuni superioare, într-adevăr, unii oameni consideră că spiritele există pe mai mult de un

nivel, fie chiar şi simultan. Există o gamă foarte largă de credinţe, referitoare la cine sunt aceşti ghizi spirituali şi de unde vin ei. În funcţie de persoanele cu care discutaţi, ghizii pot fi consideraţi: extratereştri, fiinţe umane, maeştri iluminaţi, îngeri, zei şi zeiţe, puteri universale, un sine superior sau, poate, mintea universală. Cu atâtea opţiuni la dispoziţie, începem să credem că, totuşi, cineva, acolo sus, îşi poate face puţin timp ca să vorbească şi cu noi. Şi cineva chiar face acest lucru - nu pentru a se amuza, ci pentru a ne oferi informaţiile de care avem nevoie, în vederea drumului spiritual spre cunoaştere şi dezvoltare.

Comunicarea cu spiritele celor dragi

Când se vorbeşte despre contactarea spiritelor, majoritatea oamenilor se gândesc la comunicarea cu cei dragi, care au plecat dintre noi. Conform unui studiu făcut în anul 1991 prin Programul Internaţional de Cercetare Sociologică, 40% din populaţia americană a luat, la un moment dat, contact cu cei morţi. Unii oameni au avut senzaţia prezenţei lor în apropiere, alţii i-au auzit sau chiar văzut.

Mulţi oameni simt consolare şi confort psihic la ideea că cel drag a trecut pe un alt tărâm, dar că este încă lângă ei, deşi într-o altă dimensiune. Alţii au avut parte de vizite frecvente din partea celui drag, întâlniri ce au implicat o serie de conversaţii, cu rolul de a-l ajuta pe cel încă în viaţă să-şi clădească o nouă existenţă şi să se elibereze de sentimentele negative, cum ar fi vinovăţia faţă de cel dispărut. Acest tip de experienţe se întâmplă, de obicei, în mod spontan, fără ajutorul unui medium. Adică, individul îşi pune în aplicare propriul mod de comunicare cu cel drag. Dar dacă cel drag nu vă contactează? Mulţi oameni par deranjaţi de ideea că spiritele celor dragi nu iau legătura cu ei. Dar, de fapt, iau. Suntem atât de influenţaţi de emisiunile TV şi de filmele creatoare de senzaţional, încât suntem tentaţi să credem că orice informaţie transmisă de un spirit trebuie să fie un eveniment măreţ şi dramatic. În viaţa reală, rareori se întâmplă aşa. De cele mai multe ori, spiritul celui drag vine la dumneavoastră prin sentimente, străfulgerări de memorie sau printr-un gând trecător. Nu uitaţi, conform preceptelor de bază ale comunicării spirituale, lumea spiritelor se află în permanenţă în jurul nostru. Deci, cei dragi care au trecut în nefiinţă sunt lângă dumneavoastră. Dacă nu vedeţi sau nu simţiţi mesajele transmise de un

spirit, liniştiţi-vă, respiraţi, continuaţi să meditaţi... şi tot aşa, până când vă veţi stăpâni conştienta parapsihică.

Sunteţi conştient?

Mulţi oameni primesc semnale de la cei dragi în vis. Există persoane care au avut vise în care o cunoştinţă le transmitea mesaje referitoare la moartea ei. Apoi, în momentul trezirii, au primit realmente vestea morţii respectivei persoane - în circumstanţele descrise în vis.

Comunicarea cu ghizii spirituali

Mulţi profesionişti cu activitate de medium primesc informaţii de la ghizii lor spirituali pentru a-şi ajuta clienţii. Spre exemplu, într-o şedinţă, un medium îi poate solicita anumite informaţii ghidului său spiritual, pentru a-şi îndruma clientul. Medium-ul îi poate cere ghidului spiritual să aducă un mesaj de la persoana dispărută cu care vrea să discute clientul. Alternativ, ghidul medium-ului poate comunica cu ghidul clientului.

Aşa cum am discutat în capitolul 6, ghizii spirituali există pentru a vă iubi, sprijini şi încuraja. De asemenea, ei dau sfaturi bune de urmat. Iată o poveste care nouă ne-a plăcut: o anumită doamnă cu funcţia de secretar de stat, cunoscută ca o maestră în cercurile de parapsihici a fost pusă în faţa deciziei de a se pensiona mai devreme, dintr-o instituţie de prestigiu. Pentru a se hotărî, s-a retras într-o casă de la ţară şi a petrecut câteva zile meditând asupra situaţiei, într-un final - în urma sfaturilor date de ghizii spirituali - s-a hotărât.

Deşi toată lumea a considerat nefirească decizia ei, şi-a anunţat dorinţa de a se retrage mai devreme, în ciuda faptului că, pentru a beneficia de drepturi depline de pensie, mai avea de lucrat în instituţie încă un an. Dar, după şase luni, departamentul în care lucra a fost desfiinţat. Ea se cruţase de anxietatea, dezamăgirea şi amărăciunea pe care colegii rămaşi în instituţie au trăit-o. Şi astăzi acordă ghizilor ei credit pentru acea decizie. (Are şi o pensie destul de mare, cu care se descurcă.)

Această femeie îşi contactează ghizii spirituali în calitate de prieteni şi sfătuitori, solicitându-le ajutorul în orice situaţie. Am putea spune că ea, mai degrabă, îşi foloseşte intuiţia drept ghid. În mod clar, a învăţat să aibă încredere în ghizii ei spirituali, întreţinând o relaţie personală cu

aceştia, şi foarte rar comunică cu spiritele ei pentru alte persoane. Iar când îi sunt transmise semnale referitoare la alte persoane, încearcă să le ajute prin sugestii subtile, însă fără a le comunica sursa.

Paranormal

La scurtă vreme după ce a absolvit liceul în Miami, în anul 1940, una dintre prietenele lui Lynn i-a dat unui ofițer naval, cu care se întâlnea, inelul său, care avea gravat un însemn egiptean. Într-o călătorie pe mare, nava acestuia s-a scufundat şi toți cei de pe vas s-au înecat. Mulți ani după ce aceasta s-a căsătorit, a participat la o şedință cu un medium. În timpul discuției, medium-ul i-a spus că un marinar a încercat să o contacteze. La început, prietena lui Lynn nu a fost sigură asupra identității bărbatului; locuind multă vreme în Miami, cunoscuse mai mulți ofițeri de marină. În fine, medium-ul a menționat inelul cu simbol egiptean, moment în care totul s-a clarificat, în acelaşi timp, ea şi-a dat seama că nimeni nu mai ştiuse de cadoul făcut marinarului.

În replică la toate acestea, ghizii unor mesageri spirituali au cerut ca informațiile transmise de ei să fie împărtăşite lumii întregi, în anul 1963, Jane Roberts a devenit primul mesager care a făcut acest lucru într-o formă tipărită. Cu ajutorul ghidului său, Seth, ea a publicat nu doar un bestseller, *Seth Speaks (Seth vă vorbeşte)*, ci şi o mulțime de alte cărți, înainte de a muri, în anul 1984. Publicul era atunci pregătit să primească mesajul lui Seth asupra realității multidimensionale şi asupra potențialului fiecărei persoane de a da o formă acestei realități. şi Sanaya Roman şi Duane Packer au lucrat într-un mod similar cu cel al lui Jane Roberts. Ei erau solicitați de ghizii lor, Daben şi Orin, să-i învețe pe oameni cum să comunice cu spiritele, dar şi să scrie despre toate acestea. Pentru o mai bună informare asupra preocupărilor lor, vizitați site-ul lor www.OrinDaben.com. Apoi, mai sunt Esther Hicks şi grupul său de cunoscători ai lumii spirituale, cunoscuți sub numele de Abraham, care au publicat lucrări de valoare în domeniu. Pentru a afla mai multe despre ideile promovate de ei, puteți accesa www.Abraham-Hicks.com.

Dumneavoastră ca medium

Comunicarea cu spiritele este un talent pe care îl puteți învăța, aşa cum învățați să dezvoltați şi alte aspecte ale abilităților intuitive. În timp

ce învățați, este foarte important să știți că fiecare trece prin experiențe diferite, atunci când comunică. Stilul dumneavoastră va depinde nu numai de cel (cei) care vă ghidează spiritual dar şi de nivelul propriu de energie, de claritatea şi concentrarea dumneavoastră. În timpul comunicării, ați putea avea sentimentul că pluteşte o mare energie în dumneavoastră sau că simțiți furnicături ori un zumzet în interiorul organismului. Alții au senzația că plutesc sau că văd lumini şi culori, în timpul comunicării.

Mesajul poate veni în orice formă. Pentru a vă transmite informații, ghizii spirituali folosesc imagini, sentimente, cuvinte şi concepte. Semnalele pe care le dau pot veni atât de la ei, cât şi de la spiritele celor dragi, decedați. Mulți oameni care au experimentat acest tip de comunicare susțin că informațiile sunt transmise în mod telepatic şi că răspunsul „îl ştii, pur şi simplu". Când comunicați, dumneavoastră sunteți traducătorul mesajelor trimise de ghidul dumneavoastră. E posibil să vă simțiți ca şi cum ați primi o mare cantitate de informații şi trebuie să căutați să le înțelegeți sensul, precum şi senzațiile pe care provoacă. De cele mai multe ori, simțiți forma cuvintelor în mintea dumneavoastră exact în momentul în care le rostiți. Sau ați putea descoperi că sunteți un simplu purtător al energiei vindecătoare - caz în care cuvintele sau ideile nu au nici un rol.

Sunteți conştient?

Dacă doriți să mergeți în vacanță împreună cu ghidul dumneavoastră, Tabăra Spiritualistă Cassadaga este locul potrivit. Localizată în centrul Floridei, această tabără ajută fiecare medium să folosească anumite tehnici parapsihice de conexiune cu lumea spirituală. Înființată în anul 1894, ea găzduieşte în mod curent aproape 100 de rezidenți - şi circa 50.000 de vizitatori în fiecare an (ca să numărăm doar ființele vii)! Pentru mai multe informații, accesați site-ul www.cassadaga.com.

Exercițiu de comunicare cu spiritul

Acest exercițiu vă va ajuta să vă dezvoltați abilitatea de comunicare cu spiritul. Pentru că este un exercițiu de meditație, aveți nevoie de ajutorul unui prieten în timpul procesului, acesta urmând să vă ajute să vă concentrați. Sau puteți citi următorul text pentru a-l înregistra pe o casetă, pe care apoi să o ascultați pentru a vă concentra, astfel încât prezenta unei cărți în fața ochilor să nu vă distragă. Ascultarea unei muzici liniştite v-ar

putea ajuta să intrați mai bine în starea meditativă. Dacă până acum nu ați mai intrat în contact cu ghidul dumneavoastră spiritual, ați putea începe cu exercițiul de meditație privind întâlnirea cu ghidul spiritual, prezentat în capitolul 6.

În timpul comunicării, ghidul se va comporta ca un... ghid! Puteți să vă considerați ghidul ca fiind făcut din lumină sau energie, fie că e bărbat, fie că e femeie, poate, cineva pe care-l cunoașteți sau, dimpotrivă, pe care nu l-ați cunoscut niciodată. Ghidul dumneavoastră vă va ajuta în timpul acestui exercițiu. Vă va ajusta energia şi îşi va alinia nivelul energetic cu al dumneavoastră. Pe măsură ce dumneavoastră evoluați, având nevoi şi întrebări diferite, ghidul se poate schimba şi el. Dacă vă simțiți inconfortabil în timpul exercițiului, e suficient să deschideți ochii şi să vă întoarceți la starea de conştientă normală.

1. Stați într-o poziție verticală, fie pe podea, fie pe un scaun. Asigurați-vă că e o poziție în care puteți sta confortabil timp de 15 până la 20 de minute.

2. Închideți ochii şi relaxați-vă corpul. Respirați lent şi adânc de câteva ori. Pe măsură ce inspirați şi expirați, imaginați-vă cum emoțiile, gândurile şi corpul se calmează. Simțiți cum încetiniți ritmul şi vă relaxați. Acordați-vă câteva minute pentru a vă relaxa pe deplin.

3. Imaginați-vă lumina şi iubirea venind spre dumneavoastră dinspre o dimensiune mult mai înaltă, închipuiți-vă că ambele plutesc spre dumneavoastră, înconjurându-vă şi invadându-vă. Simțiți cum vă ridicați spre un loc frumos şi spiritual, plin de o strălucitoare lumină albă. Imaginați-vă că vă aflați pe cer, într-o bulă de lumină, plutind spre stele. Cu cât ajungeți mai sus, cu atât sunteți mai învăluit de sentimente de dragoste
perfectă şi securitate deplină. Purtați această senzație cu dumneavoastră, în vreme ce ajungeți tot mai sus.

4. Ajustați-vă poziția în aşa fel, încât să aveți libertate de mişcare. Poate vreți să vă mişcați brațele, capul şi umerii, ca să vă simțiți cât mai lejer, încetiniți ritmul de respirație şi imaginați-vă că deveniți receptiv în fața întregii iubiri şi speranțe din univers. Simțiți cum plutiți din ce în ce mai sus.

5. E posibil să simțiți în trup căldură, furnicături sau zumzete. Observați, pur şi simplu, ceea ce experimentați. Inspirați încă o dată, apoi expirați. Imaginați-vă că emoțiile vă sunt calme şi echilibrate. Faceți ca

energia din jurul dumneavoastră să fie pe cât posibil de plăcută, închipuiți-vă că valuri de iubire şi bucurie se revarsă asupra dumneavoastră. Acestea vă fac receptiv, radios şi plin de iubire.

6. Urcați cât mai sus posibil, pătrunzând în zone cu energie din ce în ce mai pozitivă, în cele din urmă, veți intra într-o dimensiune superioară, scăldată în lumină. Se va deschide o uşă, în spatele căreia veți vedea mulți ghizi şi maeştri spirituali, veniți să vă întâmpine. Aceştia vă conduc spre lumină. Apoi vă spun că rolul lor e să vă îndrume spre întâlnirea cu ghidul spiritual destinat dumneavoastră. Acest ghid v-a fost ales special şi se află pe aceeaşi lungime de undă cu dumneavoastră.

7. Ghidul vine să vă cunoască. Pe măsură ce se apropie, calea pare din ce în ce mai clară. Inima vi se deschide şi vă simțiți înconjurat de un incredibil sentiment pace şi iubire. Folosindu-vă imaginația, vă puteți da seama de ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră. Ceilalți ghizi spirituali dispar, lăsându-vă singuri. La început, doar vă veți acorda la energia ghidului. Simțiți fiecare senzație, impresie şi imagine, ce pluteşte în mintea dumneavoastră.

8. Ghidul vă vorbeşte în mod telepatic. Vă dați seama că auziți cuvinte şi aveți diferite senzații. Conceptele vă inundă mintea. E vorba de ghidul spiritual, care deja comunică cu dumneavoastră. Puteți continua o conversație mentală cu ghidul. Puneți-i întrebări şi apoi ascultați şi simțiți răspunsul. Mesajele pot veni spre dumneavoastră în multe dintre modurile în care primiți informația intuitivă, adică prin imagini şi senzații.

9. Întrebați-vă ghidul dacă va continua să colaboreze cu dumneavoastră, ca să vă ajute să fiți mai deschis față de primirea informațiilor şi transmiterea acestora mai departe, întrebați-l dacă este necesar să vă pregătiți înainte de a comunica.

10. Puneți-i o întrebare ghidului şi vedeți dacă vă este uşor să rostiți răspunsul cu glas tare. S-ar putea să vă simțiți mai confortabil la ideea de a scrie răspunsurile pe o foaie sau, pur şi simplu, de a continua să vorbiți telepatic cu ghidul. Varianta cea mai uşoară pentru dumneavoastră este de preferat.

11. Terminați tot ce aveți de spus şi de făcut cu ajutorul ghidului. Apoi mulțumiți-i şi întrebați-l dacă este nevoie să mai auziți şi altceva. Acum, respirați adânc şi reveniți la nivelul conştiinței. Deschideți ochii.

12. Poate v-ar fi de ajutor să vă mişcați, să păşiți şi să vă întindeți. Dacă încă vă mai simțiți puțin amețit, ieşiți la o plimbare pentru câteva minute şi

concentrați-vă asupra picioarelor atingând pământul.

Orice lucru recent învățat are nevoie de exercițiu pentru a fi perfecționat. Dacă faceți asta pentru prima dată, nu vă descurajați, în cazul în care nu intrați în contact cu ghidul. Dacă reuşiți fie şi numai să ajungeți la un sentiment puternic, să vă simțiți deschis şi plin de compasiune, acest lucru e suficient pentru un bun început. Nu uitați că ghidul se va folosi de propriile dumneavoastră gânduri pentru a vă transmite imagini, senzații şi concepte. Aşa că vă vom spune din nou - şi în această conjunctură - ceea ce am spus la fiecare exercițiu: vă veți simți ca şi cum ați fi inventat tot! Pentru că ghidul vă va folosi vocea, imaginația şi abilitatea de a interpreta informațiile, veți avea senzația că dumneavoastră inventați totul. Dar, prin exercițiu, ulterior veți începe să simțiți mai clar prezența şi energia ghidului în jurul dumneavoastră.

SOS, Intuiția !

Pentru începătorii în comunicarea cu spiritele, recomandăm cartea lui Sanaya Roman, *Opening to Channel (Introducere în comunicarea cu spiritele),* apărută la H J Kramer, în anul 1987.

Pe măsură ce exersați, veți începe să realizați prezența energică a ghidului, care este diferită de a dumneavoastră. Când un ghid colaborează pentru prima dată cu dumneavoastră, aceasta este, în general, o experiență subtilă. Cu toate acestea, veți reuşi să vă simțiți focalizat şi plin de energie, având o stare de bine, în timpul şi în urma acestei experiențe.

Mesaje din lumea spiritelor

Jack Purcel este un medium vestit pentru comunicarea cu ghidul său spiritual, care se numeşte Lazaris (a se pronunța La-ZAR-is). Jack afirmă că ghidul îi este un bun prieten, cu ajutorul căruia a scris câteva cărți. Principiile de bază prin care comunică sunt redate aici, într-o manieră mult simplificată:

> Învățăturile pe care le primiți nu trebuie să vă creeze un sentiment de limitare sau să vă dea senzația că nu aveți valoare.

> Sfaturile pe care le primiți trebuie să fie aplicabile în viața dumneavoastră.

Acestea trebuie să fie utile pentru dezvoltarea personală şi spirituală.

> Ar trebui să vă simțiți mai fericit, mai bucuros şi să comunicați mai mult cu sine.

> După ce ați primit un mesaj, ar trebui să gândiți mai pozitiv şi să vă simțiți încurajați în aplicarea unor noi idei.

> Un mesaj evoluează în aceeaşi direcție şi este ceva pozitiv. Schimbările bruşte de sens, care vă îndeamnă să vă întoarceți cu 180°, nu sunt ceva normal.

> Entitatea spirituală îşi are propria consistență emoțională. Stările şi emoțiile ghidului trebuie să rămână detaşate de ale dumneavoastră.

> Controlul rămâne la dumneavoastră. Nu puteți fi niciodată forțat să faceți ceva împotriva voinței sau a rațiunii dumneavoastră. Dacă simțiți că această regulă este încălcată, chestionați sursa care v-a dat sfatul.

Odată ce începeți să vă simțiți confortabil cu primirea de mesaje, ghidul vă va informa asupra a ceea ce trebuie făcut. Pe cât posibil, urmăriți o cale neagresivă de a acționa. Dacă puteți da sfaturi cuiva fără a vă dezvălui sursa, alegeți această cale. Mărginiți-vă să dați sugestii subtile şi să sfătuiți persoanele în cauză să-şi folosească abilitățile intuitive.

Spiritele adevărate şi de încredere nu se bagă unde nu le fierbe oala. Ele au un scop pentru care vă contactează şi pentru care vă acceptă invitația la comunicare. Ele pot avea de transmis un mesaj complex sau o simplă încurajare. Lecția oferită poate fi aceea de a vă deschide mintea pentru a explora posibilități incredibile, idei şi senzații necunoscute. Ceea ce câştigați din această experiență e faptul că vă schimbați viața - pentru totdeauna; nu înseamnă neapărat că părăsiți drumul anterior urmat, ci că deveniți mult mai conştient de el.

În capitolul următor vom discuta despre un alt nivel de conştiență. Ajuns la respectivul nivel, spiritul dumneavoastră porneşte într-o călătorie proprie, mai degrabă decât să stea „acasă" pentru a primi vizitatori spirituali. Aşa că, luați-vă pălăria şi fiți pregătit să explorați tărâmul experiențelor extracorporale.

Ce trebuie să rețineți:

> Comunicarea cu spiritele se mai numeşte şi spiritism şi este

practicată de un medium, un mesager spiritual sau un spiritist.

> Un medium poate practica în multe feluri, dar, de obicei, se foloseşte de stările modificate de conştiință.

> Puteți exersa comunicarea cu spiritele într-un mod privat (în scopul evoluției personale) sau de față cu mai multe persoane (pentru a obține informații destinate acestora).

> Mesajele transmise ar trebui să stimuleze dezvoltarea spirituală.

Capitolul 18
În afara propriului corp

În, acest capitol:

>Al doilea sine
> O călătorie cu costuri reduse
>Experiența de dinaintea morții
> Experiențe extracorporale

„Sunt mai multe lucruri în rai şi pe pământ, Horaţiu, decât vise în filosofia ta", spune Hamlet. Acest citat se aplică, bineînțeles, şi lumii dumneavoastră lăuntrice, care, conform multor filosofi şi yoghini, există pe mai multe planuri.

Mulți dintre occidentali au crescut cu ideea că ființa umană există doar pe două niveluri: suflet şi corp. Alte culturi şi sisteme de credințe - cum ar fi cele egiptene sau cele ale teozofilor - promovează ideea că fiecare individ există pe mai multe planuri (5, 7, 10 sau chiar mai multe). Aşa cum vă vom arăta în acest capitol, călătoria prin aceste dimensiuni vă va permite să explorați un alt aspect al abilităților dumneavoastră parapsihice).

Corpul astral — cel de-al doilea sine

Ştiți că reprezentați mai mult decât suma dintre corp şi minte. De asemenea, ştiți că oamenii trăiesc pe mai multe şi variate niveluri de conştiință şi existență. Diferite tradiții esoterice vorbesc despre multele „corpuri" pe care fiecare le are. Unii oameni cred despre aceste aspecte că sunt nişte „corpuri subtile" - alte tipuri de „sine", care există în planuri paralele. Din această perspectivă, diferitele aspecte sunt parte a unei conştiințe mai largi. Această teorie pune în evidență ideea că organismul, în sine, nu include aceste aspecte. Mai degrabă, conştiința superioară include ea însăşi atât corpul, cât şi toate celelalte niveluri de existență, corpul fiind o concretizare a acesteia. Dumneavoastră puteți învăța să creați, lăuntric, o legătură mai apropiată între toate aceste aspecte.

„Extra-sinele" este cunoscut, de obicei, sub numele de *corp astral*, numit şi „energie corporală". Corpul astral există numai în plan astral şi

este compus din vibraţii, care, la rândul lor, formează corpul fizic. Corpul astral poate fi considerat un duplicat, pentru că este identic cu corpul fizic. Teozofii se referă la acesta ca la o „dublură eterică".

Conform şamanilor şi teozofilor, corpul astral se aseamănă cu cel fizic, însă cel dintâi este format dintr-un material foarte fin şi flexibil. Condus de emoţii, pasiuni şi dorinţe, corpul astral reprezintă un pod între creierul fizic şi nivelul superior al minţii. El vă oferă chiar şi o abilitate specială: aceea de a întreprinde cele mai îndepărtate călătorii la care aţi visat niciodată.

Dincolo de cuvinte

Corpul astral, supranumit şi energia corpului, este făcut dintr-un câmp subţire de lumină, ce înconjoară tot corpul fizic. Şi, bineînţeles, „astral" se referă literalmente la ceva care ţine sau care vine de la stele. Se consideră că, atunci când dormiţi, corpul astral se poate separa de corpul fizic, ceea ce conduce la apariţia zborurilor din vise.

Dacă aţi citit vreo lucrare mistică, e posibil să fi auzit de un alt nivel al energiei corpului - corpul luminos, care e alcătuit din lumină. Lumina reprezintă divinul şi dimensiunile mai înalte ale conştiinţei acestuia. În calitate de corp luminos, aţi putea lua forma unui singur punct de lumină condensată. Câteodată, acest corp poate fi descris mai degrabă ca o flacără decât ca un punct de lumină.

De la proiecţia inconştientă la cea conştientă

Corpul astral este capabil de un tip foarte special de călătorie. În timp ce părăseşte corpul fizic aflat în plină odihnă, se poate ridica, plimba, privi corpul fizic, explora Împrejurimile, după care poate călători spre locuri noi. Ceea ce face această experienţă să fie uimitoare este faptul că, în timpul desfăşurării ei, sunteţi pe deplin conştient şi deţineţi controlul.

Procesul părăsirii conştiente a corpului şi al călătoriei neîngrădite de limitele fizicului se referă, adesea, la proiecţia astrală sau la călătoria astrală. Deşi mulţi oameni folosesc aceste două expresii ca având acelaşi sens, experţii văd proiecţia astrală ca pe o separare a minţii conştiente de corpul fizic, însă în cazul călătoriei astrale, un om îşi poate folosi starea conştientă pentru a experimenta zborul către ceva nou, către tărâmuri non-fizice sau chiar către alte tărâmuri fizice.

Dincolo de cuvinte

Unii oameni fac o distincție între proiecția astrală şi călătoria astrală, dar alții consideră că aceşti termeni înseamnă, de fapt, acelaşi lucru. Pentru cei care văd o diferență, proiecția astrală se referă la separarea conştiinței de corpul fizic, în vreme ce călătoria astrală merge mai departe şi vă permite să călătoriți spre diferite locuri, în timp ce sunteți conştient de faptul că nu vă mai aflați în propriul corp fizic.

Cum se poate detaşa mintea conştientă de tiparul ei cotidian de conştiință mentală, separându-se astfel de corp, rămâne şi astăzi un mister. Este dificil de dovedit ce anume se întâmplă, mai exact, în timpul unei călătorii astrale şi, într-un fel, nici nu prea contează. Deoarece călătoria astrală este un proces greu de realizat, ceea ce ne interesează este călătoria propriu-zisă, nu procesul care conduce la ea. Într-adevăr, experții susțin că etichetarea sau analizarea procesului nu face decât să interfereze cu procesul în sine.

Călătorii de vis - călătoria astrală

În ce constă, de fapt, procesul implicat în călătoria astrală? Experții consideră că prin concentrare relaxată, asociată cu meditație şi alte forme modificate de conştiință, veți ajunge în acea stare. Practicarea regulată a meditației şi disciplina mentală şi fizică vă vor induce starea de concentrare necesară pentru a călători în astral. Ideea acestei călătorii este aceea de a părăsi conştiința normală.

Dacă ideea călătoriei astrale şi a părăsirii corpului vă sperie, nu vă îngrijorați. Dacă nu vă simțiți confortabil cu acest concept, nu vă gândiți la el. Nu trebuie să călătoriți în astral pentru a fi parapsihic. Mulți parapsihici talentați (şi de succes!) nu au încercat niciodată călătoria în astral. Şi nici dacă încercați acest tip de călătorie şi eşuați, nu înseamnă că nu sunteți un bun parapsihic. Această metodă necesită mult exercițiu, dar nu este o artă pe care toată lumea (fie chiar şi un parapsihic) să o poată stăpâni. Dar dacă, totuşi, sunteți interesat în a o încerca - şi de ce să nu vă dați o şansă? - avem câteva sugestii în acest sens.

Pentru a vă pregăti, trebuie să urmați câțiva paşi, ce vă vor ajuta în timpul experienței respective, şi anume:

2. Alegeți o cameră liniştită şi închideți uşile. Alegeți un loc pe care să-l considerați un sanctuar şi unde să nu fiți deranjat de un telefon care

sună sau de alte persoane.

3. Alegeți unde şi pe cine intenționați să vizitați. (E recomandat să vă gândiți mai mult la locul în care vreți să ajungeți, decât să vă concentrați doar asupra părăsirii propriului corp.)

4. Folosindu-vă de puterea imaginației, creați un scut de lumină în jurul dumneavoastră, pentru a vă proteja fizic. Şi, în plus, imaginați-vă că sunteți invadat de lumină. De fiecare dată când vă pregătiți pentru o călătorie astrală, invocați orice forță sau putere divină în care credeți - tot în scopul de a vă proteja.

5. Găsiți o poziție confortabilă, fie întinzându-vă, fie şezând confortabil într-un scaun.

6. Folosiți tehnici de relaxare fizică progresivă, şi anume: respirația, număratul, meditația sau vizualizarea, pentru a vă relaxa psihicul şi a trezi mentalul.

Căi încurcate

Când experimentați proiecția astrală ca începător, se poate întâmpla să simțiți un fel de anxietate. Când corpul vă este complet relaxat, dar mintea este conştientă, ați putea simți o greutate în mişcare - senzație pe care o aveți şi în momentele în care adormiți. Deşi este o reacție fiziologică perfect normală, unii oameni sunt speriați de această formă de paralizie şi încearcă să se trezească. Nu vă faceți griji; acest sentiment pe care nu-l puteți îndepărta conduce la conjunctura perfectă de a călători în astral.

7. Revizuiți-vă emoțiile şi eliberați-vă de sentimentele negative de frică, anxietate şi vină.

8. Ascultați un sunet repetitiv, cum ar fi o bătaie de tobă, un anumit vers dintr-un cântec sau propria respirație. Alegeți un sunet care să aibă o conotație neutră şi pozitivă pentru dumneavoastră. (Spre exemplu, dacă vă displace tradiția creştină, e de dorit să evitați ascultarea unei casete cu imnuri religioase.)

9. Concentrați-vă asupra unui punct situat la un metru distanță; puteți, în mod treptat, să măriți distanța. Vizualizați o poartă sau o fereastră, pe care ați mai văzut-o în vis. Dacă încercați să vizitați un anumit loc din lumea reală, vizualizați porțile acestuia sau o imagine similară. Experiența ghidată de imaginație vă poate ajuta în acest caz. (În timpul primelor experiențe de acest fel, s-ar putea să vă dați seama că nu treceți dincolo de

proiecția astrală, ceea ce înseamnă că simțiți doar cum plutiți deasupra propriului
corp fizic.)

Sunteți conştient?
Robert Monroe a înființat Institutul Monroe din Virginia (**www.monroeinstitute.org**), cu scopul de a explora stările modificate de conştiință. El considera că oamenii sunt extrem de sensibili la sunete (ale căror unde invadează creierul) şi că anumite tipare sonore pot modifica undele cerebrale, ajutând individul să atingă un nivel mai înalt de conştiință. Monroe este cunoscut în special datorită cărților sale despre călătoria astrală, şi-anume: *Joumeys Out of the Body (Călătorii în afara corpului)* apărută la Anchor, în anul 1977, *Far Joumeys (Călătorii îndepărtate),* publicată la Main Street Books, în anul 1987 şi *Ultimate Journey (Călătoria supremă),* editată de Main Street Books, în anul 1996. Deşi a murit în anul 1995, instituția fondată de el rămâne celebră datorită programelor de pregătire a oamenilor în vederea experiențelor extracorporale.

După ce ați urmat aceşti paşi, se poate întâmpla să conştientizați faptul că mintea este trează, iar corpul doarme. Încercați să vă calmați mintea şi gândurile apărute ca reacție la această revelație. E posibil să auziți apoi un vâjâit puternic, să vedeți o lumină strălucitoare şi să simțiți o vibrație electrică pe piele. Puteți experimenta oricare dintre aceste senzații (sau pe toate laolaltă) până când, brusc, se va aşterne o linişte profundă şi totul se va întuneca.

Acesta este ultimul stadiu, înainte de a vă începe călătoria. Acum sunteți gata de zbor...

Un vis zburător... sau mai mult decât atât?

Acum intrați într-o altă fază a călătoriei astrale. Dintr-o dată, mintea îşi schimbă statutul, trecând de la gândire verbală la conştiință nonverbală. Sunteți martor la această schimbare, dar nu experimentați separarea propriu-zisă a gândului de acțiune. Pentru această fază există, de asemenea, şi câțiva paşi ajutători.

1. În curând, veți realiza că vă mişcați. Vă puteți mişca în mai multe direcții. Nu doar în sus şi în jos, ci şi în cerc sau spirală şi chiar în zbor. Şi

nu doar într-o singură direcție, ci în mai multe simultan.

SOS, Intuifia!

Folosiți-vă abilitatea de vizualizare, dacă nu vă puteți mișca liber în timpul proiecției astrale. Imaginați-vă unde v-ar plăcea să mergeți şi cum v-ar plăcea să ajungeți acolo, decât să rămâneți blocat pe ideea unei simple plimbări sau ascensiuni. Zburați cu fler!

2. Puteți ieşi în mai multe direcții odată, pentru ca, mai apoi, să reveniți din toate părțile înspre interior. Veți trăi senzația de expansiune şi contracție. Dacă simțiți că mişcarea se localizează în jurul unei anumite părți ale corpului şi doriți să schimbați acest lucru, nu trebuie decât să vă concentrați către o altă parte anatomică.

3. Perspectiva se schimbă, aşa încât nu veți mai vedea doar ceea ce se află în fața dumneavoastră, aşa cum este normal. Vă puteți orienta în toate direcțiile în acelaşi timp; imaginați-vă, deci, că sunteți un ochi sau o sferă.

4. De îndată ce vă obişnuiți cu zborul, puteți alege ce loc sau pe cine vreți să vizitați. Ar fi, totuşi, înțelept din partea dumneavoastră să vă admiteți statutul. Deşi ar trebui să vă simțiți pe acest tărâm ca acasă şi să fiți liber să mergeți oriunde vă doriți, amintiți-vă că sunteți un nou-venit. Poate nu veți înțelege tot ce se întâmplă acolo sau nu veți fi pregătit să mergeți oriunde. Puțină modestie nu strică, mai ales pe teritoriu nou. Tratați cu respect fiecare ființă pe care o întâlniți.

5. Când v-ați încheiat călătoria, gândiți-vă la corpul fizic lăsat în urmă. În momentul în care vă aflați înapoi în încăpere, mişcați-vă corpul fizic, până când reuşiți să vă simțiți confortabil şi pe deplin conştient. Reflectați cu recunoştință, pentru un moment, şi la sursa căreia i-ați cerut ajutorul şi care v-a protejat.

Sunteți conştient?

Un concept ce revine atunci când e vorba de călătorii astrale e acela de „fir de argint". Teozofii susțin că o coardă nesfârşită şi puternică leagă corpul astral de cel fizic. Poate că dumneavoastră nu ați văzut-o sau simțit-o în timpul propriilor călătorii, dar alți oameni, din diferite culturi, au remarcat-o. Ei au găsit diferiți termeni de comparație pentru acest fir de argint: „o spirală de lumină", „o bandă elastică", „un fir luminos", „o rază subțire de lumină", „o panglică subțire şi luminoasă", „un mănunchi de raze", „o urmă de fum" sau „un şnur subțire şi luminos".

Ceea ce face ca o călătorie astrală să fie unică este posibilitatea întâlnirii cu alte ființe. Deşi asta se poate întâmpla şi în visele lucide, totuşi acolo întâlnirile au loc foarte rar (vezi **capitolul 12**). De altfel, visele lucide au multe lucruri asemănătoare cu călătoriile astrale. Unii experți în acest domeniu pornesc şi se întorc din călătoria astrală prin intermediul unei stări de vis lucid. Deloc surprinzător, mulți oameni care au avut contact cu visele lucide sunt şi adepți ai călătoriei astrale.

Diferența dintre călătoria astrală şi visul lucid poate deveni, câteodată, neclară. În ambele cazuri, subiecții sunt conştienți de faptul că se află într-o stare modificată de conştiință şi că au abilitatea de o controla. Sunt perfect conştienți, iar lumea din interiorul experienței lor îşi păstrează o anumită consistență, care le dă impresia de realitate, în ambele cazuri, lumea în care sunt transportați este cumva diferită de cea reală, semănând mai mult cu o lume imaginară, de vis.

Principala diferență dintre visul lucid şi călătoria astrală constă în faptul că cei care trăiesc un vis lucid realizează pe deplin că visează, în timp ce aceia care experimentează călătoria astrală se simt de parcă şi-ar fi părăsit, realmente, corpul. În cazul unui vis lucid, oamenii şi-au început experiența în momentul în care au adormit - spre deosebire de călătoria astrală, care începe cu o stare de conştiență foarte relaxată.

La fel ca şi în cazul celorlalte experimente discutate în această carte, vă recomandăm să notați experiențele pe care le trăiți. Puteți păstra orice informație privind călătoria astrală în jurnalul dumneavoastră parapsihic sau vă puteți nota informațiile separat, într-un jurnal de călătorii astrale.

Frică de zbor?

Mulți oameni interesați de călătoria astrală au anumite temeri privind desfăşurarea ei. Iată una dintre întrebările care-i frământă: „Este posibil ca, după o călătorie astrală, să nu mă pot întoarce în corpul meu fizic?" Putem răspunde, cu multă siguranță, printr-un „nu" răsunător. Nu există nici o îndoială în ceea ce priveşte abilitatea conştiinței dumneavoastră de a-şi regăsi propriul corp. Gândiți astfel: sub multe aspecte, vă angajați într-o călătorie astrală în fiecare noapte, în timp ce dormiți. Când călătoriți în astral sunteți conştient de faptul că ați intrat într-o altă dimensiune şi că vă mişcați în interiorul ei. Dificultatea cu care vă

confruntați nu este abilitatea de a vă întoarce, ci, dimpotrivă, de a rămâne în planul astral. Se poate întâmpla să fiți trași înapoi mult prea brusc de către conștiința normală.

O altă problemă cu care oamenii se confruntă e legată tot de teamă. Mulți oameni se sperie de îndată ce încep călătoria, iar această teamă îi readuce în corpul fizic. Aceşti oameni şi-ar dori să ştie cum să depăşească această frică şi cum să rămână în planul astral. Tot ce le putem răspunde este: „Exersați, exersați, exersați!" Cu cât exersați mai mult, cu atât veți fi mai relaxat, iar gândul vă va fi mai pregătit în a vă lăsa să zburați. De asemenea, cu cât meditați mai mult, cu atât veți fi mai calm şi cu cât veți fi mai receptiv, cu atât mai mult veți experimenta viața de pe celălalt plan.

Cei care au avut succes în călătoriile astrale, se tem uneori de felul în care se vor simți după reîntoarcerea la conștiința normală. Dacă vă simțiți confuz după o experiență extracorporală, încercați să vă reveniți bând un pahar cu apă rece. Şi un duş rece poate ajuta (sau chiar o plimbare în care să vă concentrați asupra felului în care picioarele ating pământul). Simțiți-vă liber să folosiți orice tehnică ce are potențialul de a vă readuce cu picioarele pe pământ - cum ar fi meditația, contorizarea respirațiilor, îmbrățișarea unui copac - dacă vreuna funcționează pentru dumneavoastră.

Dublându-vă dublura

Un anumit tip de proiecție mentală, ce întăreşte ideea de dublură a corpului, este *bilocația*. Aceasta se întâmplă când o persoană - care este în viață - apare simultan în două locuri şi este „în carne şi oase" în ambele locuri. Aceste persoane par să se comporte normal şi pot chiar să vă vorbească. Istoriceşte vorbind, rapoartele arată că aceste călătorii au loc atunci când o persoană nu are posibilitatea reală de a-şi părăsi locuința, dar, într-un fel sau altul, poate călători în locuri îndepărtate, pentru a transmite mesaje importante. Bilocația tinde să apară în cazul oamenilor activi mintal şi atât de plini de idei, încât mințile lor sunt „divizate". Ideea e că cineva gândeşte un lucru şi face altceva, astfel încât corpul fizic se află într-un loc, iar dublura în altul.

Mai recent, Machaelle Small Wright, în cartea sa *Dancing in the Shadows of the Moon (Dansând în umbrele lunii)*, apărută la Perelandra, în anul 1995, susține că trăieşte simultan în două realități diferite, sub

forma a două personalități separate, ce trăiesc în două timpuri diferite. Şi, aşa cum aţi putea deduce în urma informațiilor prezentate în capitolele anterioare, bilocația este parte a vederii la distanță. In timpul unei şedințe de vedere la distanță, cel care trăieşte experiența se divide în aşa fel, încât o jumătate a conştiinței sale este ațintită asupra locului vizitat şi adună informații, în timp ce a doua jumătate rămâne alături de corpul fizic.

Dincolo de cuvinte

Bilocația reprezintă starea în care o persoană vie devine capabilă să se afle în două locuri deodată. Acest termen se referă şi la abilitatea de a fi în două locuri simultan.

Activarea celui de-al doilea sine

Experții în domeniul călătoriei astrale ne relatează poveşti fascinante despre experiențele lor. Unii prevestesc diferite întâlniri cu tovarăşi de călătorie (şi a doua zi compară notițele cu realitatea). Alții vorbesc despre călătorii pe tărâmuri secrete, unde vizitează sanctuare lăuntrice, pentru a studia anumite puteri spirituale profunde. Se întâlnesc cu maeştri care îi ajută să învețe sau petrec ore întregi cercetând texte antice în limbi necunoscute. Iar când se trezesc, ceasurile lor arată că au trecut doar câteva minute.

Foarte probabil, nu veți putea atinge aceste performante de la prima încercare. Dar iată un exercițiu care vă va ajuta să începeți călătoriile astrale.

Exercițiu de activare a celui de-al doilea sine.

1. În timp ce vă relaxați într-un spațiu protejat, vizualizați-vă cel de-al doilea sine. Imaginați-vă că se află în fața sau deasupra dumneavoastră (depinde dacă sunteți aşezat pe scaun sau întins), dar exact în aceeaşi poziție ca şi corpul fizic.
2. Observați cu atenție cum arată dublura dumneavoastră şi priviți-o din alte perspective. Uitați-vă la creştetul capului şi la ceafă, precum şi la partea din spate a picioarelor, pe care, în mod normal, nu o vedeți.
3. Permiteți-i conştiinței să se îndrepte spre dublura dumneavoastră. Începeți să priviți prin ochii acesteia.

4. Uitați-vă în jur din această nouă perspectivă. Apoi, cercetați încăperea.

5. Gândiți-vă ce vreți să faceți în momentul imediat următor. Puteți rămâne în casă, uitându-vă la celelalte camere existente. Sau poate că doriți să treceți prin pereți şi să vă plimbați prin vecinătate. Sau, poate, ați dori să vă aventurați mai departe - mai departe decât v-ați putea imagina în prezent.

Amintiți-vă că dumneavoastră deținеți în permanență controlul şi relaxați-vă. Mulți dintre cei care îşi realizează primul „zbor" astral, reacționează cu teamă, ceea ce îi aduce imediat în planul conştientului şi, astfel, experiența lor se sfârşeşte brusc. Dacă simțiți că vi se face teamă, amintiți-vă că, într-adevăr, vreți să treceți prin această experiență şi că o veți întrerupe oricând veți dori. Poate că intenționați să vizitați o persoană, care în mod normal se află departe – prin intermediul unui proces de „țintire".

Dincolo de cuvinte

Țintirea reprezintă o tehnică de comutare a conştiinței în timpul unei călătorii astrale, prin care vă concentrați asupra unui loc sau a unei persoane reale, în scopul vizitării acesteia.

Această țintire constă în concentrarea asupra imaginii locului sau feței persoanei căutate şi apoi în vizualizarea acesteia la capătul unui tunel. După focalizarea asupra obiectului, începeți să vă mişcați prin tunel, până când ajungeți la locul sau persoana dorită.

Experiența de dinaintea morții

Un alt tip de experiență ce implică senzația de separare de corpul fizic (şi, adesea, călătoria printr-un tunel) o reprezintă *experiența de dinaintea morții (EDM)*. Această experiență se diferențiază de călătoria astrală printr-un singur aspect: nu implică un control conştient.

În anul 1975, dr. Raymond Moody jr. a introdus termenul de „experiență de dinaintea morții", pentru a descrie cazurile de moarte clinică ale unor oameni despre care a şi scris în cartea sa *Life after Life: The Investigation of a Phenomenon - Survival of Bodily Death (Viața de după viață: Investigarea unui fenomen - supraviețuire în urma morții*

clinice), apărută la Harper, în San Francisco, în anul 2001. Totuşi, experienţe similare se petrec şi în alte cazuri, care nu implică circumstanţe fatale. Spre exemplu, sfinţii, misticii şi alţii asemenea - care se roagă sau meditează frecvent - experimentează stări modificate de conştiinţă, comparabile cu EDM. Dar imensa majoritate a opiniilor provine tot din partea celor care au supravieţuit după ce şi-au văzut moartea cu ochii.

Dincolo de cuvinte

Experienţa de dinaintea morţii (EDM) apare în momentul în care o persoană considerată a fi intrată în moarte clinica, trăieşte cu intensitate senzaţia de separare de corpul său, înainte de a fi readusă la viaţă.

Ce anume vedeţi şi simţiţi

Datorită progresului din domeniul medical, mulţi oameni au în prezent oportunitatea să treacă prin experienţa morţii, după care să apuce să trăiască şi să povestească prin ce-au trecut. Aceşti oameni împărtăşesc experienţe similare şi tocmai acest lucru îi face remarcabili. Iată aici o listă de trăiri înregistrate, de obicei, în timpul acestor experienţe:

1. În timp ce o persoană simte că moare, ea îşi aude doctorul cum îi declară moartea.
2. Persoana respectivă aude un zgomot puternic, ca o sonerie sau un bâzâit.
3. De asemenea, simte cum trece în mare viteză printr-un tunel lung şi întunecos.
4. Brusc, descoperă că se află în afara corpului său fizic. Dar rămâne în spaţiul fizic imediat.
5. Îşi vede corpul de la distanţă, privind dintr-o perspectivă nefirească încercările de resuscitare. Această situaţie este însoţită de sentimentul unei transformări, a unei detaşări.
6. Într-un final, persoana îşi acceptă noua şi strania sa condiţie, adaptându-se la aceasta.
7. Descoperă că are un alt corp, ce deţine puteri unice, independente de corpul fizic, pe care tocmai l-a părăsit.
8. Spiritele celor dragi, dispăruţi anterior dintre cei vii, încep curând să apară.

9. Un spirit cald şi iubitor apare înconjurat de lumină, punându-i câteva întrebări. Acestea sunt nonverbale şi au tendinţa de a o ajuta să-şi examineze viaţa. Imagini din timpul evenimentelor importante din viaţa acestuia încep să *apară,* dintr-o perspectivă panoramică.

10. Treptat, aceasta se apropie de o linie care pare a fi bariera dintre viaţă şi moarte. Din motive necunoscute, ea trebuie să revină la viaţa pământească. Nu i-a sosit încă timpul să moară.

11. Persoana se opune reîntoarcerii la viaţă, după ce a cunoscut sentimentul de bucurie, pace deplină şi dragoste profundă din lumea de dincolo. Totuşi, se reîntoarce în corpul fizic.

După ce trec printr-o astfel de experienţă, oamenii găsesc dificil să vorbească despre asta. Un motiv ar fi că e greu s-o descrii în cuvinte. De asemenea, se întâmplă ca cei cărora li se povesteşte experienţa să nu creadă sau să nu înţeleagă despre ce e vorba. Şi, totuşi, persoana rămâne schimbată pentru totdeauna.

Sunteţi conştient?

Prin intermediul cercetărilor efectuate asupra experienţelor de dinaintea morţii, organizaţia Gallup a estimat că - numai în Statele Unite - au trecut prin asta 13 milioane de adulţi. În lume, numărul acestora este mult mai mare. Aceste experienţe sunt trăite de diferite persoane, indiferent de naţionalitate, rasă, educaţie sau vârstă. În general, aceşti oameni nu sunt nici mai religioşi, nici mai sceptici decât majoritatea populaţiei, printre ei numărându-se atât agnostici şi atei, cât şi credincioşi.

Cum vă poate schimba viaţa o EDM?

Actorul Kirk Douglas a trecut printr-o EDM în timp ce elicopterul în care se afla s-a ciocnit de o altă aeronavă. Douglas, care avea răni grave în zona capului şi spatelui, s-a zbătut între viaţă şi moarte, până când, pentru un moment, realmente a murit - după care a fost resuscitat. El a afirmat: „Nu a existat niciodată un moment în care să fiu mai aproape de Dumnezeu ca atunci. Nu voi mai judeca niciodată viaţa, lucrurile sau oamenii. Acum apreciez mult mai mult faptul că pot deschide ochii dimineaţa şi că-i pot vedea pe cei dragi."

Cei care au trecut prin asemenea experienţe îşi schimbă în mod radical atitudinea privind viaţa şi moartea. De asemenea, ei nu mai simt

teamă când vine vorba de moarte. Şi îşi dezvoltă credința în existența vieții de dincolo sau, dacă nu credeau deloc în asta, încep să-şi formeze anumite convingeri în acest sens. Nu putem afirma faptul că experiențele de genul acesta garantează existența vieții de după moarte, dar ele induc ideea conform căreia conştiința îşi continuă, la un anumit nivel, existența şi după moartea fizică.

Când sunt întrebați ce anume au învățat din aceste experiențe, toți cei care au supraviețuit dau răspunsuri similare. Toți accentuează importanța ideii de a învăța cum să dezvoltăm dragostea adevărată şi profundă pentru ceilalți. O altă învățătură este aceea de a căuta să înțelegem, mai mult decât să blocăm, punctele de vedere ale celorlalți. Principiile unei persoane pot, de asemenea, să se schimbe. Spre exemplu, aspectele financiare şi profesionale pot deveni neimportante, în fața revelației sensului vieții. Şi după cum am văzut, aceste învățături sunt importante în aria intuitivă pe care am explorat-o noi până acum. Fiindcă, într-adevăr, unii dintre cei ce au trecut prin experiențe aproape de moarte, raportează o dezvoltare a abilităților intuitive şi parapsihice

Ați avut vreodată o experiență extracorporală?

Atât călătoria astrală, cât şi EDM intră în categoria *experiențelor extmcorporale (EEC)*. Ele se petrec atunci când corpul duplicat (sau cel de-al doilea sine) îşi părăseşte corpul fizic şi se pregăteşte de propriul zbor. Unii oameni susțin că au văzut obiecte din perspective pe care nu le-ar fi putut avea din poziția corpului fizic.

Dincolo de cuvinte

Experiențele extracorporale (EEC) sunt situații neobişnuite şi de scurtă durată, în care conştiința unei persoane pare să se detaşeze de corpul fizic, putând să vadă lumea dintr-o perspectivă care transcende corpul fizic şi simțurile fizice.

Aceste experiențe extracorporale sunt mai obişnuite decât vă imaginați. Estimările arată că între 5 şi 10% din populație travesează astfel de experiențe. Deşi acestea se pot întâmpla oricui - chiar şi dumneavoastră - majoritatea apar atunci când oamenii se odihnesc, dorm sau visează.

În orice caz, cercetătorii au declarat că o experiență extracorporală se

poate întâmpla aproape oriunde; rapoarte arată că acestea se pot întâmpla în timpul unei plimbări în viteză cu motocicleta sau cu avionul.

Vă întrebați dacă ați avut vreodată o experiență extracorporală? Sau credeți că ați visat? Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să aflați dacă ați avut o experiență extracorporală sau un simplu vis:

> Ați avut vreodată senzația că vă aflați în afara corpului fizic?

> Ați avut vreodată senzația că vă aflați în exteriorul corpului şi că îl priviți din afară?

> Ați simțit o energie fantastică?

> Ați simțit vibrații?

> Ați auzit nişte zgomote puternice sau stranii?

> Aceste experiențe au fost acompaniate de senzații de paralizie a corpului?

> A semănat această experiență foarte vie cu deşteptarea de fiecare dimineață, mai mult decât a semănat cu un vis?

Dacă ați răspuns prin „da" la majoritatea întrebărilor, atunci probabil că ați experimentat o experiență extracorporală. Dacă încă nu sunteți sigur, atunci gândiți-vă la faptul că acest tip de experiență are un impact remarcabil asupra celor care îl traversează. Dacă nu ați trecut prin asta niciodată, nu vă temeți să încercați ceva nou. Aşa cum am menționat anterior, doar exersând veți atinge perfecțiunea.

Experiențele extracorporale pot fi atât interesante, cât şi şocante, aşa că nu vă lăsați purtat de val. Un lucru important de reținut este acela că experiențele extracorporale au ca scop, la fel ca toate celelalte experiențe parapsihice, ideea de a vă arăta de ce vi se întâmplă un anumit lucru şi cum puteți evolua în urma acestora. Dacă doriți cu adevărat să trăiți o astfel de experiență, dăruirea şi perseverența vă vor duce într-acolo. Dar dacă începeți să vă simțiți frustrat de încercările eşuate, luați în calcul faptul că aceasta s-ar putea să nu fie calea potrivită pentru dumneavoastră. Explorați, prin urmare, alte arii, care să vă stimuleze mai eficient imaginația şi energia.

Dacă veți considera că această călătorie în astral este foarte departe de domeniile dumneavoastră de interes, e timpul să reveniți cu picioarele pe pământ. În următoarele câteva capitole, vom explora fenomenul parapsihic - care este mai fizic decât călătoriile mentale

despre care tocmai am discutat. Acum suntem pe cale să întoarcem roata, pentru a vă prezenta unele aspecte parapsihice pe care le puteți vedea şi atinge şi cu care puteți comunica.

Paranormal

Faimosul zbor transcontinental de 34 de ore ai lui Charles Lindbergh a fost mai fantastic decât realizează mulți oameni. 30 de ani mai târziu, el a publicat o carte, intitulată *Autobiography of Values (Autobiografia valorilor),* în care descrie cum a călătorit fără să fi dormit câteva zile la rând înainte de plecare, astfel încât în cea de-a 18-a oră de zbor nu a mai putut să rămână treaz. El povesteşte o experiență în care şi-a separat mintea de corp şi, în final, s-a amestecat cu o conştiință superioară, devenind „un ochi extraordinar, ce vedea totul simultan". De-a lungul călătoriei, el a fost însoțit de anumite prezențe, care l-au ajutat să ghideze avionul. Deşi Lindbergh s-a surprins pe sine de câteva ori dormind în timp ce pilota, controlul avionul nu s-a pierdut nici o clipă, iar avionul a aterizat la câteva mile distanță de destinația prestabilită. În prima sa carte, pe care a scris-o imediat după acest zbor, nu a făcut nici o aluzie la experiența trăită, cu excepția titlului cărții - *We (Noi).*

Ce trebuie să rețineți:

> Un sine duplicat se poate separa de corpul fizic şi poate călători liber de constrângerile legilor fizice.

> Printr-o concentrare puternică, exersată prin meditații repetate, puteți fi capabil să învățați să călătoriți în planul astral.

> Această stare implică un control extrem de cert şi de controlat asupra conştienței conştiente.

> În EDM, o persoană se separă de corpul său fizic şi poate vedea din alte perspective.

Partea a VI-a
Ascultă-ți intuiția!

Partea a Vl-a se concentrează asupra unor informații care v-ar putea părea surprinzătoare şi cu care s-ar putea să vreți să deveniți foarte familiar. Vom începe cu modalitățile prin care mintea poate mişca materia, cum ar fi îndoirea metalului sau fotografia parapsihică. De asemenea, vom atinge subiecte foarte populare - cum sunt fantomele şi alte fenomene paranormale. Vom merge mai departe şi vom vorbi despre lucruri similare, care au rolul de a vă ajuta să dispuneți de o cunoaştere intuitivă.

După care, în final, vă vom oferi ponturi şi trucuri esențiale, cu ajutorul cărora să va puteți face propriile citiri şi, apoi, vă vom transmite câteva lucruri memorabile pentru viitor.

Capitolul 19
Ce-i acolo?! Isprăvi parapsihice, paranormal şi psi

În acest capitol:
> Mişcând materia cu mintea
> Fotografia parapsihică
> Un „se poate face" concentrat
> Psi, prin excelenţă - paranormalul
> Oaspeţii neinvitaţi şi ce facem cu ei

Până aici ai învăţat multe lucruri, despre fantasticele zboruri astrale şi despre nesfârşitele extinderi ale conştiinţei, spaţiului şi timpului - evenimente şi experienţe care par a se întâmpla în alte dimensiuni şi pe tărâmuri spirituale mai înalte.

În acest capitol, vă vom arăta ce impact are energia psihică asupra realităţii fizice şi vom vorbi despre modalităţile prin care mintea mişcă anumite obiecte, depăşeşte obstacole fizice şi modifică materia. De asemenea, vom cerceta fenomenul paranormal, în vreme ce vom ţine un ochi aţintit asupra psi-ului.

Psihokinezia

Aşa cum ai aflat deja, prin forme de activitate parapsihică precum telepatia, clarviziunea sau precogniţia, mintea primeşte informaţii despre oameni, obiecte şi evenimente. Iar atunci când mintea preia controlul asupra materiei, ea poate influenţa oameni şi obiecte exterioare.

Psihokinezia (PK) este termenul folosit pentru a descrie abilitatea minţii de a controla materia - fără ajutor tehnologic. Bineînţeles că omenirea a căutat tot felul de modalităţi prin care să controleze materia în moduri considerate altădată imposibile, dar noi vorbim aici de un control ce nu are nevoie de o forţă fizică exterioară. PK se referă atât la activităţi silenţioase (cum ar fi rugăciunea şi vindecarea), cât şi la fenomene fantastice (ca bătaia în masă, mersul prin foc (Au!) sau trucul clasic - îndoirea lingurii). Amintiţi-vă de Neo, care, în filmul *Matrix*, învăţa de la un copil cum să îndoaie o lingură, în timp ce aştepta să intre în audientă la Oracol.

Dincolo de cuvinte

Psihokinezia (PK) reprezintă crearea unei mişcări într-un obiect neînsufleţit (care se află, de obicei, la mare distanţă) prin folosirea puterilor intuitive. Cu alte cuvinte, sufletul şi mintea au abilitatea de a interacţiona într-un plan nevăzut cu materia şi de a o modifica.

Hai, îndoaie lingura!

Cel mai vestit îndoitor de linguri este Uri Geller, rusul a cărui abilitate de a îndoi metale i-a adus faima la începutul anilor '70. În afară de linguri, el putea să îndoaie chei şi să oprească ceasuri de mână. Abilităţile sale psihokinezice afectau aceste obiecte chiar şi la mare distanţă - fanii lui, care se aflau în casele lor, la mare depărtare de persoana lui, dacă se întâmpla să fie situaţi în calea transmisiei sale, observau că ceasurile porneau, iar chei anterior perfect funcţionale se îndoiau.

Petrecerile de îndoire a lingurilor au devenit un fel de fenomen, cel puţin în California. Jack Houck, un cercetător al psihokineziei (şi un înfocat adept al petrecerilor) a devenit cunoscut pentru petrecerile de îndoire a obiectelor pe care le-a organizat - peste 300 la număr! El a început să dea astfel de petreceri pentru a-şi fundamenta ideea, mai demult înrădăcinată, cum că aceste abilităţi speciale devin mai puternice dacă sunt conectate la un eveniment emoţional. În încercarea de a induce psihokinezia, Houck a dat petreceri extraordinare, creând evenimente emoţionale - el organiza şi diverse alte jocuri, în jurul încercărilor de îndoire a lingurilor.

Pentru a vă desfăşura propriul eveniment de îndoire a lingurii, invitaţi-vă prietenii cu care vă simţiţi bine. Şi asiguraţi-vă că invitaţii dumneavoastră sunt receptivi. Un grup de prieteni sceptici şi morocănoşi aflaţi la petrecere nu vă va fi de prea mare ajutor, nici în a obţine vreun rezultat, nici în a vă distra.

SOS, Intuiţia!

Alegeţi-vă cu grijă invitaţii -în special, dacă vreţi să vă demonstraţi abilităţile psihokinezice. Expertul Uri Geller a afirmat că se descurcă mai bine în îndoirea lucrurilor, atunci când cei din jur au mintea încrezătoare şi pozitivă. Oamenii sceptici şi negativişti par a-i slăbi puterile. Scepticii continuă să-l deranjeze pe Geller şi fenomenele lui. Cu toate acestea, el activează încă prin site-ul său www.uri-geller.com, care conţine multe

jocuri intuitive.

Pentru acest gen de petreceri, copiii sunt nişte invitaţi senzaţionali, datorită receptivităţii şi curiozităţii lor naturale. Mulţi specialişti în acest domeniu susţin că un număr de minimum 12 invitaţi este ideal pentru un astfel de eveniment.

Dacă sunteţi interesat să daţi o petrecere de îndoire a lingurilor (sau furculiţelor), vă sugerăm să vă documentaţi în prealabil şi, apoi, să urmaţi metoda pe care o folosea Jack Houck:

1. Rugaţi-vă invitaţii să-şi folosească abilităţile mentale pentru a se concentra
asupra unei anumite linguri.
2. Când unul dintre participanţi arată lingura publicului şi spune: „îndoaie-te!”,
ceilalţi invitaţi trebuie să îşi folosească puterea mentală pentru a-şi imagina lingura îndoindu-se.
3. În final, toţi se eliberează de efortul psihic şi îi permit lingurii să se îndoaie.

Houck afirmă că circa 85% din miile de oameni care au participat la petrecerile lui, au atins cu succes acest nivel elementar de îndoire. În urma experimentelor, la fel ca şi ceilalţi participanţi, el a extras ideea că îndoitorii identifică un moment de câteva secunde, suficient pentru ei, în care metalul îşi pierde din structură, deformându-se. El descrie o senzaţie de căldură ce vine din partea metalului deformat, în situaţia în care se ajunge în acel punct al experienţei.

Houck ia în considerare faptul că trebuie să-şi încânte invitaţii cu diverse exerciţii, atunci când îşi planifică petrecerile. În timpul experienţei, el îi încurajează pe cei prezenţi să facă mult zgomot. Gălăgia produsă are rolul de a distrage mintea conştientă a celui ce îndoaie, pentru a permite forţei psihokinezice să se desfăşoare liber. De asemenea, îi ajută pe invitaţi să se concentreze asupra evenimentului.

Şi alte gazde ale acestui tip de petreceri accentuează importanţa ideii de a face gălăgie şi a întreţine o atmosferă festivă. Aşa că, încurajaţi-vă invitaţii să râdă şi să strige: „îndoaie-te!” către lingurile lor şi către cele ale invitaţilor. Oferiţi-le tuturor oportunitatea de a alege între mai multe tipuri de ustensile. Permiteţi-i fiecărui invitat să-şi aleagă singur un obiect. Alegeţi-vă obiectul despre care credeţi că vi se potriveşte. Se pare că unele

linguri sunt mult mai predispuse la îndoire decât altele!

Dorința e de ajuns?

Crearea efectelor psihokinezice reprezintă un proces mult mai complex decât o dorință puternică, o bătaie din palme sau ciocnirea călcâielor. Dar, totuşi, există un anumit aspect al psihokineziei pe care este indicat să nu-l încercați. Ideea de a renunța la concentrare apare adesea în discuțiile cu practicanții psihokineziei.

Ca şi în alte arii în care se operează cu abilități intuitive, experții recomandă atingerea unui nivel de concentrare relaxată. În acest stadiu, ce apare mai ales în timpul meditației sau hipnozei, mintea rațională trece pe un loc secund, permițând unui nivel mai profund al conştiinței să direcționeze tipurile de gândire sau energie. Acest proces este diferit de dorință, care se bazează pe un efort rațional de a vă direcționa anumite gânduri.

Fotografia intuitivă — instantanee revelatoare

„O imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte" - nu aşa suna proverbul? Ei bine, atunci când se ajunge la dovedirea existentei unui fenomen psihic, fotografia este o cale prin te poți asigura de veridicitatea fenomenului. În capitolul 9 am menționat *fotografia de tip kirlian*, o fotografie ce scoate la iveală forța vieții care emană din fiecare ființă.

Pe lângă faptul că măsoară energia din mâinile vindecătorului, ea poate indica şi nivelul de sănătate al fiecărui organism. Fotografia de tip kirlian este folosită pentru a vedea în câmpul energetic semnele de îmbolnăvire înainte ca boala să invadeze corpul fizic, pentru a prezice boala anumitor plante şi pentru detecta defectele structurale ale diferitelor obiecte.

Un alt tip de fotografie intră în discuție, atunci când avem de-a face cu *fotografierea parapsihică*. În practică, un individ specializat în acest domeniu proiectează o imagine pe care o are în minte pe film fotografic. Este ca şi cum aparatul foto ar citi gândurile unei persoane.

Cel mai celebru fotograf parapsihic - cel care a făcut cunoscută această formă de artă în anii '60 - a fost Ted Serios. Acest individ neobişnuit alegea o fotografie deja tipărită, dintr-o carte sau o vedere, se concentra intens asupra imaginii şi apoi îşi fotografia propriul chip în cadrul imaginii existente. Deloc surprinzător, in multe fotografii realizate prin această combinație de imagini apărea şi chipul său (oarecum înceţoşat, alb sau

negru, parțial sau complet) în cadrul fotografiei la care el se uitase inițial.

Dincolo de cuvinte

Fotografia de tip kirlian, rezultat al unei tehnici fotografice dezvoltate de omul de știință rus Semyon Kirlian, presupune utilizarea a două plăcuțe de metal ce funcționează ca electrozi împreună cu o bucată de film fotografic așezată între ele. Când Kirlian a pus mâna între plăcuțe și a pornit curentul electric, a fost generată o scânteie de înaltă tensiune. După developare, filmul a prezentat un câmp energetic luminos în jurul mâinii sale, pe care el l-a numit energie „bioplasmatică". Această strălucire apare în jurul tuturor subiecților care au calitatea de a fi însuflețiți, chiar și al frunzelor căzute din copac, dar se diminuează în intensitate pe măsură ce acestea mor. Fotografierea parapsihică este un tip de psihokinezie, în cadrul căreia se presupune că imaginile s-ar imprima pe film fotografic numai prin puterea minții.

Există teorii referitoare la cum funcționează fotografierea parapsihică. E posibil ca parapsihicii respectivi să folosească forța fizică pentru a manipula particulele chimice pe film sau e posibil ca ei să poată proiecta o imagine invizibilă, iar filmul s-o imprime. Desigur, în anumite cercuri se afirmă că aceşti oameni sunt şarlatani şi unii din ei, poate, chiar sunt. Pe de altă parte, unele experimente de fotografiere parapsihică au fost efectuate sub un control strict. Într-adevăr, japonezul Masuaki Kiyota a realizat mai multe fotografii cu lentila aparatului foto acoperită. Se pare că nu a fost vorba de o simplă iuțeală a mâinii, prin care să aşeze în fata lentilei o altă imagine, în momentul realizării fotografiei. Faptul că el a reuşit să producă imagini cu lentila acoperită sugerează că puterea fotografierii parapsihice vine direct din minte şi nu e transferată prin chipul parapsihicului sau prin manipularea de lumini şi umbre în fata lentilei. Desigur, fotografiile parapsihice nu pot fi realizate de oricine, într-adevăr, doar un specialist extravagant în psihokinezie poate face aşa ceva. Dar, acest fenomen este interesant de ştiut, iar experimentele pot fi distractive asta în caz că vă rămâne vreodată o ultimă poziție nefolosită în aparatul foto.

Căi încurcate

Deşi vi se pot arăta veritabile dovezi de fotografiere parapsihică, nu credeți tot ce vedeți. Persoane fără scrupule falsifică negative sau chiar organizează false şedințe foto, pentru a vă prezenta false fenomene psi.

Asigurați-vă că pe dosul imaginii pe care o priviți există ştampila şi avizul unui cunoscut expert - cum sunt cei agreați de Institutul Rhine.

Fizică, magie sau intuiție?

Teoriile referitoare la cum funcționează psihokinezia sunt la fel de numeroase ca şi tipurile de fenomene psihokinezice, mergând de la explicațiile complexe ale fizicienilor până la pretenția scepticilor care susțin că este vorba de o fraudă. De fapt, nu putem lista toate teoriile fizicienilor şi, oricum, nici oamenii de ştiință înşişi nu cad de acord asupra unora dintre ele. Dar unii încep să vadă similarități între evenimentele aparent bizare din categoria psi şi funcționarea particulelor subatomice (părți de materie mai mici decât atomii). Ambele par să acționeze aleatoriu, fără tipare specifice.

Alți cercetători privesc neutrinii ca posibile prototipuri pentru felul în care funcționează fenomenele psi. Aceste particule se mişcă cu viteza luminii şi pot chiar să străbată materia fizică, deoarece sunt făcute din energie pură. Cele mai recente cercetări extind acest concept până la a teoretiza posibila existență a unor particule psi, pe care le-au botezat mindoni, psihoni sau psitroni - denumiri destul de originale, nu?

Alți oameni de ştiință prezintă idei care nu au neapărat legătură cu mecanisme fizice de genul neutrinilor sau al particulelor psi, dar care fac ca psihokinezia să funcționeze. Ei sugerează că psihokinezia nu rezultă din energia fizică atât cât din cea psihică. Această energie şi-ar putea avea originea în mintea fiecărei persoane sau poate exista deja în univers, fiind susceptibilă de manipulări sau direcționări mentale. O altă teorie susține că o formă specifică de gaz biologic emană din corp şi forțează obiectele să se mişte. Dar numeroase experimente au exclus această posibilitate.

Sunteți conştient?

Cu ceva timp în urmă, opt indivizi sceptici din Toronto şi-au folosit imaginația pentru a crea un spirit, cu tot cu personalitate şi cu poveste de viață detaliată, dar complet inventată. Apoi au încercat să-l invoce. Şi, într-adevăr, au reuşit! Philip a apărut şi a comunicat cu ei prin bătăi în masă, pe care cei opt le-au monitorizat îndeaproape, pentru a se asigura că nu e vorba de o fraudă. Deci, cum a apărut în realitate un personaj complet inexistent? Un răspuns ar fi că Philip a fost un produs al minții inconştiente

a grupului, fiind creat printr-un fel de psihokinezie de grup.

Noi înclinăm spre o altă teorie, ce pare a avea şi acceptul comunităţii ştiinţifice. E derivată din teoria lui David Bohm, care combină teoria relativităţii cu teoria cuantică (despre care am vorbit în capitolul 3). Pentru a înţelege cum se întregesc aceste teorii una pe alta, aruncaţi o privire asupra capitolului 5 din cartea lui **Belleruth Naparstek,** ***Your Sixth Sense (Al şaselea simţ)***, editată de Harper, în San Francisco, în anul 1997.

Ce se poate întâmpla, când vă concentraţi

Am discutat anterior despre modul în care este alcătuit corpul din vibraţii energetice. Această idee nu mai pare atât de greu de acceptat, dacă ne gândim că organismul uman este format de miliarde de atomi. Atomii conţin 99% goluri, în vreme ce minuscula particulă de materie ocupă ceva mai puţin de 1%. Asta înseamnă mult spaţiu gol - şi, totuşi, energia este cea care îl susţine împotriva dezintegrării şi îi umple golurile.

Fiecare fiinţă sau obiect îşi are propria „amprentă energetică" - cea pe care noi o numim vibraţie. Aceste vibraţii au tipare ritmice de creştere şi descreştere, aproape constante. Cuvântul important aici este „aproape". Pentru că, atunci când o vibraţie atinge maximul sau minimul tipic, ea are un moment de inerţie potenţială. (La acest principiu s-a referit fizicianul Itzhak Bentov, când a vorbit de efectul de pendul). Exact în acest moment de inerţie, pe care îl numim „punct de repaus", vibraţia dumneavoastră se întâlneşte şi coincide cu vibraţia punctului de repaus.

Acest ultim punct de repaus reprezintă starea iniţială şi ideală a tuturor vibraţiilor. Ideea este că, la un anume nivel al existenţei, toate dimensiunile, entităţile şi obiectele sunt interconectate, iar asta se întâmplă pe un tărâm dimensional foarte diferit de lumea fizică pe care o percepem noi. Ele sunt multidimensionale, mai degrabă decât să fie situate pe nişte nivele ierarhice. Fiecare entitate este cuprinsă într-alta şi toate sunt interconectate. Iar la baza tuturor se află vibraţia pe care noi o numim punct de repaus. În mod ironic, se pare că vibrează cu o atât de mare viteză, încât nu se mişcă deloc - ceea ce sugerează faptul că include tot spectrul de viteză şi mişcare vibraţională. Având acces la toate vibraţiile, această stare dispune de o profundă cunoaştere a lor.

Într-un fel, toate fiinţele intră şi ies din această stare de vibraţie destul de frecvent. (Se estimează că, în cazul oamenilor, fenomenul se petrece cam de şapte ori pe secundă). Se manifestă atât de rapid, încât nici nu

sunteți conştient de ceea ce se întâmplă. Dar aceeaşi parte a minții care transcende latura conştientă şi pătrunde în cea intuitivă, recunoaşte şi vibrația punctului de repaus. Într-adevăr, acesta este modul în care intuiția noastră accesează informația - la care altfel nu suntem conştienți că avem acces. Dar cum se integrează psihokinezia în acest scenariu? Cum funcționează aceasta?

Ei bine, tocmai când sunteți mai conştient şi mai receptiv față de propria capacitate de a accesa vibrația punctului de repaus, atrageți mai multă energie către dumneavoastră. Într-un fel, atunci când deveniți receptiv față de noi niveluri vibraționale, propriile niveluri tind să se extindă. Asta explică de ce simpla deschidere către intuiție determină mărirea cantității de informație receptată. Dar în cazul psihokineziei, după conştientizarea prezenței energetice, trebuie să învățați şi să o direcționați către obiecte materiale.

Sunteți conştient?

Unii cercetători în domeniu cred că psihokinezia şi levitația au fost folosite în antichitate pentru a înălța temple imense şi alte structuri arhitectonice de acelaşi gen. Unele dintre cele mai faimoase construcții din lume sunt considerate a fi fost ridicate prin folosirea tehnicilor psi. Printre ele se numără piramidele din Egipt, Machu Picchu din Peru, Stonehenge din Anglia şi faimoasele desene gigantice din deşert, din Nazca Plains. (Aceste edificii fac să pară simplistă îndoirea unor linguri!)

Înainte de a putea direcționa această energie înspre exterior, cheia pentru a o controla se găseşte înăuntrul dumneavoastră. Pentru a înțelege mai bine cum stau lucrurile, puteți exersa în a vă ridica nivelul vibrațional. Şi cum faceți asta? Surpriză! Meditați sau practicați metodele de modificare a stării de conştiență - pentru că aceste stări modificate creează niveluri vibraționale mai apropiate de cel al punctul de repaus. Cu cât petreceți mai mult timp dezvoltând lăuntric aceste niveluri, cu atât mai aproape veți fi de această extraordinară şi omniprezentă forță vibrațională.

Şi cum numiți această forță? Ei bine, dacă ați fi yoghin răsăritean sau mistic, ați numi-o „prana", „chi" sau „ki". Dacă ați fi mistic vestic, ați numi-o „Dumnezeu". Dacă ați fi om de ştiință, poate că ați numi-o „energie electromagnetică". Dacă ați fi expert în psi, probabil că ați numi-o „psi". Dar oricum ați numi această energie, ea dispune de o caracteristică interesantă: răspunde la ceea ce vine din interiorul dumneavoastră, şi nu la

imboldul unor forțe externe.

Paranormalul şi dumneavoastră

Orice experiență care nu poate fi dovedită științific este inclusă în categoria „paranormal". Într-un fel, psi poate fi un substitut pentru termenul (cu conotații mai largi) „paranormal", însă cercetătorii psi se opun cu putere folosirii acestui termen, pentru că nu vor ca disciplina lor să fie asociată cu fenomenele neobişnuite - şi, poate, contrafăcute - cum sunt aparițiile lui Bigfoot şi răpirile extraterestre.

Cercetătorii au găsit un subiect ce pare a ieşi la lumină foarte des: sensibilitatea paranormală şi perspectiva parapsihică par a avea, într-un fel sau altul, o legătură. Această legătură ridică o întrebare: sensibilitatea intuitivă determină receptivitatea față de experiențele paranormale sau, invers, experiențele paranormale determină dezvoltarea abilităților intuitive? Deşi nu există încă un răspuns final, cele două tipuri de cunoaşteri par a merge mână în mână. Dumneavoastră ați avut vreodată o experiență care părea să fie paranormală? Dacă da, nu sunteți singurii.

Vânătorii de fantome

Există vreun sâmbure de adevăr în povestioarele aparent prosteşti despre fantome şi spiriduşi bântuind împrejurimile? Într-adevăr, aceste povestiri merg înapoi în timp, dincolo de basmele pentru copii, până la convingerile fundamentale ale unor culturi. *Fantomele*, cu siguranță, nu sunt un fenomen nou. Experții în domeniu au încercat să clasifice diferitele experiențe raportate de oameni, în demersul de a înțelege ce anume se petrece acolo. Cele mai frecvent întâlnite categorii de fenomene sunt: *nălucirile, bântuielile şi strigoii* (despre care vom vorbi în următoarea secțiune).

Ceea ce majoritatea oamenilor cred că este o fantomă se numeşte, de fapt, nălucă în opinia celor inițiați. Această formă de spirit poate apărea fizic. Arată mai mult ca o imagine proiectată pe un ecran, decât ca un corp material. (Amintiți-vă că spiritele sunt o formă de energie.) Pe lângă faptul că se arată în mod fizic, o nălucă de obicei comunică într-un fel sau altul cu cel care o observă, îşi poate face simțită prezența privindu-vă sau chiar vorbind cu dumneavoastră.

Dicționarul *Webster* definește fantoma ca fiind sufletul unui spirit lipsit de trup, ce se plimbă printre cei vii. De fapt, cuvântul este folosit pentru a descrie fenomene variate, dintre care unele nu implică deloc un suflet sau un spirit. O nălucire este, probabil, mai aproape de ceea ce oamenii numesc „fantomă" - un spirit având o imagine ce poate fi văzută și cu care observatorul poate interacționa. O bântuială reprezintă percepția repetată a unei imagini, indiferent că e vorba de o viziune, un sunet sau o senzație de mișcare. Experții susțin că nu implică un spirit, ci o amprentă energetică

De obicei, o apariție rămâne atașată de tărâmul fizic din cauza problemelor psihologice pe care omul dinainte le-a avut. O persoană ce a murit în urma unei traume sau avea un mare atașament față de un loc, e foarte posibil să se întoarcă printr-o fantomă sau apariție. Aceasta ar putea avea nevoie de încurajare sau de ajutor pentru a trece pe lumea cealaltă. Experții în domeniul paranormalului consideră că aparițiile sunt inofensive. Faimosul vânător de fantome Loyd Auerbach a menționat că o fantomă nu-ți poate face rău. Dar, experiența în sine vă poate răni psihologic în funcție de modul în care reacționați. (Dacă aveți o fantomă ce locuiește la dumneavoastră în casă, ați putea avea nevoie de ajutorul unui expert pentru a o îndepărta.)

Aparițiile adevărate sunt considerate foarte rare. Mai comune sunt bântuirile. Aceste percepții repetate sunt considerate a nu fi având legătură cu spiritele, ci a fi amprente ale evenimentelor din trecut. Ideea e că frecvența vibrațională a unui anumit eveniment a fost atât de puternică încât a lăsat o amprentă în locația unde acel eveniment s-a petrecut. Această imagine imprimată apare ca o scenă dintr-un film: de fiecare dată când apare, se repetă aceeași imagine.

Exemplul clasic de bântuială este reprezentat de vederea frecventă a lui Anne Boleyn în Turnul Londrei. De-a lungul secolelor, oamenii din zonă au povestit că au văzut o fantomă în apropierea locului execuției sale. Teoria spune că emoțiile intense asociate evenimentului și-au lăsat acolo amprenta în timp.

Cele mai comune categorii de fantome pe care oamenii le percep provin, de fapt, din interior - din propriile case ori chiar din propriile minți. Și, totuși, nu își imaginează asta!

Strigoii - oaspeți neinvitați

Strigoii reprezintă un caz foarte relevant de psihokinezie. Ideea e că

obiectele se pot mişca - tremurând sau plutind, spre exemplu - ca reacţie la energia mentală a unei persoane care locuieşte în casa respectivă. Această energie nu este creată în mod conştient, de aceea persoanele care locuiesc acolo suspectează o fantomă.

Deşi filmul *Poltergeist* asociază acest fenomen cu fantomele, acest lucru nu este corect. De asemenea, fenomenul le este adesea indus copiilor, iar micuţii nu merită acest tratament. De obicei, sursa vine de la adolescenţi, cunoscuţi pentru emoţiile lor puternice, sau de la adulţi, cunoscuţi pentru modul inconştient de a-şi îngropa sentimentele împovărătoare şi stresul. In mod uzual, sunt implicate sentimentele de furie reprimate. Vestea bună e că, odată ce a fost descoperită sursa, fenomenele stranii dispar. Dacă reuşiţi sa conştientizaţi ca aveţi sentimente intense, puteţi începe să rezolvaţi problema. Această receptivitate calmează imediat atmosfera.

Dincolo de cuvinte

Strigoiul, care înseamnă în limba germană „fantomă gălăgioasă" (*poltergeist*), nu este deloc o fantomă. Este o formă de psihokinezie, de obicei generată în mod inconştient.

Curăţenia casei - puţin Feng Shui parapsihic

În ultimii ani, o antică artă chineză a înaintat spre vest, pentru a ne ajuta să facem putină curăţenie spirituală. *Feng shui* promovează ideea conform căreia mediul fizic exprimă - şi influenţează - oamenii care trăiesc în el. De asemenea, încurajează oamenii să devină conştienţi de mediul înconjurător şi să-i adopte principiile ca parte a fiinţei lor.

Dincolo de cuvinte

Feng Shui este o antică filosofie chineză şi o metodă de a crea medii armonioase.

Feng Shui combină o abordare de bun simţ în aranjarea casei cu tehnici transcendentale de echilibrare a energiilor nevăzute ale vieţii. Dacă doriţi să vă echilibraţi mediul ambiant, această artă vă încurajează să vă imaginaţi mediul ideal, învăluit de un frumos sentiment de dragoste şi lumină. După care, este recomandat să vă comparaţi idealul cu realitatea.

Pentru a vă crea noul ideal, examinaţi-vă atât lumea interioară, cât şi

pe cea exterioară. Probabil, veți constata că se reflectă una pe alta - şi chiar într-o mare măsură! Pentru a vă ajuta să vă concentrați mai bine asupra acestor probleme, v-am pregătit un exercițiu. De ce să nu îl citiți acum şi să începeți punerea lui în practică în timpul săptămânii care urmează?

Exercițiu de curățare energetică

Începeți prin a răspunde la întrebări, fie în următoarele rânduri libere, fie în jurnalul dumneavoastră parapsihic. După ce ați meditat asupra răspunsurilor date, asigurați-vă că treceți la etapa următoare - acțiunea!

Etapa 1

1. Casa dumneavoastră e într-o mare dezordine şi nu ştiți prea bine de ce păstrați anumite obiecte? Dacă este aşa, enumerați câteva dintre aceste obiecte aici:

2. Se prea poate să vă cantonați în trecut? Deşi vă simțiți confortabil cu această idee, nu e posibil, oare, ca agățarea de trecut să vă împiedice să mergeți înainte? Rezervați-vă câteva minute pentru a scrie despre sentimentele pe care le aveți în legătură cu acest aspect:

Etapa 2

Când renunțați la diverse obiecte fizice, deveniți parte a fluxului universal de a da şi a primi. Puteți începe să purificați energia din casă prin curățarea propriilor dulapuri şi cămări, scăpând de lucrurile inutile. Nu vă fie teamă să renunțați la bunurile materiale de care v-ați ataşat, precum şi la vechea energie înțepenită în ele.

Angajați-vă că veți scăpa de vechile obiecte care vă aglomerează viața şi vă Îngreunează energia. Scrieți data până la care veți fi îndeplinit această sarcină:

Etapa 3

Acum, că v-ați descotorosit de vechituri, e timpul să îndepărtați vechea energie impregnată împrejurul dumneavoastră. Pentru a face asta, aveți nevoie de oricare dintre următoarele produse:

> tămâie;
> un beţişor de salvie;
> lumânări.

Poate doriți să folosiți şi nişte clopoței ori sonerii (sau orice alt mic instrument), dacă asta vă ajută. Aprindeți tămâia, beţişorul de salvie şi lumânările. Cântați şi dansați prin casă, în timp ce vă acompaniați pe sine înşivă. Simțiți vibrațiile cântecului pe care îl fredonați. Imaginați-vă că vă eliberați de orice energie negativă, prin forța luminii şi a dragostei. Cântați

o mantra sau repetați o afirmație în timp ce dansați, dacă asta vă ajută, şi imaginați-vă casa plină de energie pozitivă.

Feng shui recunoaşte rolul important al intuiției în înțelegerea şi în folosirea corectă a acestei filosofii antice. Intuiția vă poate ajuta să dobândiți o nouă perspectivă asupra aspectelor de mediu care au nevoie de reevaluări şi îmbunătățiri. Aceste lecții oferă şi informații referitoare la obiceiurile trecute, la felul de a gândi şi simți, care pot crea în prezent o povară pentru dumneavoastră.

SOS, Intuiția!

Practicarea feng shui implică, în termeni tangibili, multe principii complexe. Spre exemplu, culoarea din casa dumneavoastră trebuie să fie echilibrată în raport cu toate culorile de bază. De obicei, acestea sunt asociate cu culorile celor şapte centre chakra: roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet. Deoarece fiecare culoare îşi are propria frecvență vibrațională, crearea armoniei între aceste culori reprezintă o cale de a vă echilibra energiile din casă.

Luarea în posesie

În timp ce feng shui se concentrează asupra felului în care „spiritul" obiectelor materiale poate interacționa cu - şi chiar domina - împrejurimile, această secțiune vorbeşte despre un tip mult mai diferit de spirit dominant. Mulți oameni cred că există anumite spirite „nu-prea-drăguțe", ce pot lua controlul asupra unui corp uman. Unii consideră că doar o parte a unui spirit se fragmentează şi se ataşează unui om. De obicei, acest om se simte deprimat şi fără speranță. Alții sugerează că persoana respectivă îşi poate pierde o parte din sine din cauza ataşamentului fată de cineva care nu mai face parte din viața sa.

Perspectiva tradițională a luării în posesie este aceea că un spirit diabolic, inuman, încearcă să ia în stăpânire sufletul unei persoane, pentru a aduce sufletul de partea răului. Oamenii posedați încep prin a se comporta într-un mod bizar şi susțin că aud voci, că văd ființe înspăimântătoare în oglindă, că văd lumini şi mişcări neobişnuite, specificând chiar şi existența unui fenomen de bântuire în casa lor. Evident că atunci când sunt cauzate de un spirit malefic, aceste întâmplări îşi

măresc frecvența și gravitatea.

Căi încurcate

Nu vă înfruntați temerile singur. Dacă simțiți prezența unor oaspeți neinvitați în casa dumneavoastră, contactați un expert în acest domeniu. (Puteți găsi mulți dintre aceştia pe Internet.) Ei pot fi capabili să clarifice lucrurile, scăpându-vă de impresiile greşite ce v-au înspăimântat în mod inutil. Sau, dacă nu vă înşelați, tot ei vă pot ajuta să rezolvați problema - pe care nu ar trebui să încercați s-o rezolvați de unul singur.

În cazuri extreme, experții apelează la *exorcism* pentru a determina spiritele malefice să părăsească trupul persoanei posedate. Deşi aceste proceduri au fost efectuate de-a lungul istoriei de autoritățile religioase - cum ar fi preotul catolic din filmul *The Exorcist (Exorcistul)* - recent a apărut un nou soi de experți în acest domeniu. E vorba de terapeuți antrenați, ce folosesc hipnoza şi regresia în vieți anterioare, pentru a elibera persoana respectivă de energie negativă - atâta vreme cât este implicat tărâmul spiritual.

Dincolo de cuvinte

Exorcismul reprezintă o acțiune prin care un spirit nedorit este îndepărtat, prin solemne ceremonii religioase.

Unii dintre aceşti specialişti consideră că o persoană cu depresie cronică sau care are profunde sentimente de vinovăție şi disperare, poate fi ajutată de un astfel de tratament. Conform acestor specialişti, deşi nu este obligatoriu ca o persoană disperată să fie acaparată de energie spirituală negativă, experiența trăită de aceasta este îndeajuns de puternică pentru a-i afecta spiritul.

Dacă vă aflați în situația în care aveți obiceiul să vă temeți de ceva ce nu înțelegeți, anumite afirmații v-ar simplifica felul în care puteți face față temerilor. Dacă începeți să vă simțiți amenințat de posibila prezență neprietenoasă a unui oaspete neinvitat, încercați să repetați următoarea declarație, care provine din slujbele Bisericii Unitariene. (Dacă cuvântul sau conceptul de „Dumnezeu” nu vă este familiar, alegeți un altul, de genul „univers”, „spirit” sau orice altceva, cu care să vă simțiți confortabil.)

Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară,
Dragostea lui Dumnezeu mă cuprinde,
Puterea lui Dumnezeu mă protejează,
Prezența lui Dumnezeu mă veghează,
Oriunde sunt eu, este şi Dumnezeu.

Aşa cum am spus şi mai devreme, de dumneavoastră depinde în ce credeți şi cum gândiți. Abilitatea şi responsabilitatea de a decide pentru sine este ceea ce vă defineşte.

Căi încurcate

Rezistați tentației de a învinovăți un spirit malefic pentru problemele dumneavoastră! Spre exemplu, dacă munciți toată ziua la calculator şi, subit, vedeți stele verzi, luați o pauză! Nu este vorba de un spirit diabolic, dar ar putea fi o sugestie dată de intuiția dumneavoastră, care să vă spună că v-ați suprasolicitat.

Păstrând mintea deschisă

Dacă vă gândiți că experiențele paranormale sunt prea departe de realitate, atunci amintiți-vă de propriile experiențe. După ce ați început să practicați câteva dintre exercițiile de intuiție, nu s-a întâmplat să observați unele întâmplări bizare, să simțiți unele impresii neobişnuite sau să aveți viziuni uluitoare? Acceptați aceste posibilități sau credințe, în legătură cu unele idei pe care le respingeați în urmă cu câteva luni?

Senzațiile pe care le-ați avut sau experiențele prin care ați trecut ar putea părea simpliste. Adică, oamenii încep să vă sune mai des atunci când vă gândiți la ei, primiți brusc o informație despre cum să rezolvați o problemă sau poate vă simțiți plin de energie şi pace atunci când meditați. Fiecare dintre acestea sau toate la un loc arată că aveți un contact mai bun cu o conştiință superioară - cu acea cunoaştere lăuntrică. Şi cum puteți dovedi aceste lucruri altcuiva? Singura dumneavoastră dovadă, exceptând cazul în care ați trecut prin experiențe psihokinezice, este că le-ați simțit pe propria piele.

Vom vorbi despre felul în care energia parapsihică interacționează cu obiectele şi evenimentele din lumea „reală" în următorul capitol. Stați pe aproape.

Ce trebuie să rețineți:

> Mintea dumneavoastră poate exercita controlul asupra materiei – fără ajutorul unei forțe fizice.

> Fenomenele mentale, printre care şi îndoirea metalelor sau fotografierea parapsihică, intră în categoria fenomenelor cunoscute sub numele de psihokinezie.

> Mintea fiecărui individ poate pătrunde într-o minte omniprezentă, unificată, care străbate tot Universul.

> Fantomele pot exista în diferite forme şi sunt inofensive.

> Când luați în calcul ideea altor realități posibile, rămâneți receptiv şi respectuos - fără a face o obsesie din asta!

Capitolul 20
Instrumente parapsihice profesionale

În acest capitol:

> Accesorii parapsihice, de la table la globuri
> Veşti din partea forţelor naturii
> Informaţie sau imaginaţie?
> Întotdeauna dispuneţi de libertate de voinţă

Aţi văzut cum mintea mişcă materia, dar şi ce anume poate afecta mintea. Sunt lucruri fascinante, dar cum puteţi transpune informaţia intuitivă şi potenţialul psihokinezic în propria viaţă cotidiană? Bineînţeles, veţi începe prin a avea încredere în propria intuiţie. Dar dacă doriţi ceva de rezervă sau chiar un mod amuzant de a vă organiza experimentele făcute acasă, puteţi încerca mici accesorii parapsihice. Acestea v-ar ajuta să vă exprimaţi deschiderea faţă de primirea informaţiilor şi v-ar oferi instrumentele de interpretare a acestor informaţii.

Diferitele dispozitive vă pot oferi mijloacele prin care să puteţi intra în contact cu propriul potenţial intuitiv. Multe dintre acestea sunt foarte utile atunci când căutaţi informaţii de un anume tip, cum ar fi răspunsurile de tip „da" sau „nu". Câteodată, aceste instrumente nu vă sunt de nici un ajutor - dacă e cazul să căutaţi inspiraţie pentru un proiect artistic sau să aveţi viziunea unei formule matematice complexă. Odată cu dezvoltarea abilităţilor intuitive, veţi învăţa ce metode se potrivesc cel mai bine pentru fiecare caz în parte; nici o metodă nu este „bună" sau „rea". Cel mai important lucru e să vă bucuraţi de experienţă - atitudinea cea mai productivă pentru a învăţa câte ceva din toate astea! Dar dacă sunteţi în căutare unui ajutor, noi vă vom oferi nişte opţiuni în acest capitol.

Dacă doriţi să obţineţi mai multe informaţii referitoare la metodele de divinaţie decât vă poate oferi acest capitol, atunci veţi fi încântat să citiţi *Divining the Future (Divinaţia viitorului)*, apărută la Alpha Books, în anul 2003, în aceeaşi colecţie cu cea de faţă; e o carte în care Laura Scott vă oferă nenumărate metode de divinaţie şi vă sfătuieşte cum să le folosiţi, pentru a vă direcţiona viitorul.

Pronunţaţi: „Tablă Ouija"

Printre clasicele accesorii spiritiste se numără *tablele Ouija*. În funcţie

de persoana cu care vorbiți, sursa acestui nume poate veni fie din antichitatea egipteană (si înseamnă „noroc”), fie din combinația cuvântului „da” în franceză şi germană. Mulți oameni pretind a fi inventat tabela, ce există de aproape un secol. Impulsul de a folosi această metodă a apărut prin 1848, odată cu popularizarea spiritismului, când surorile Fox au introdus ciocăniturile în masă (zgomote produse în timpul şedințelor, de spirite nevăzute). Oamenii foloseau aceste bătăi în masă pentru a colecta mesajele din lumea spiritelor - un anumit număr de bătăi corespundea pentru fiecare literă din alfabet. Vă puteți imagina cât de anost era să vorbiți cu un spirit pe nume Zebediah. Aşa că oamenii din domeniu au început să caute o modalitate de stenografiere a mesajelor din lumea de dincolo - şi astfel a apărut tabla Ouija!

Tabla Ouija constă într-o suprafață netedă (de obicei, rotundă), pe care sunt tipărite literele alfabetului, cifrele de la l la 9 şi cuvintele „da” şi „nu”. Participanții plasează platforma, un instrument mai mic, de mărimea unei farfuriuțe, dotat cu un indicator, deasupra planşei. În timpul unei şedințe, doi sau mai mulți oameni îşi plasează degetele la întâmplare pe platformă, după care pun o întrebare. Aparent direcționat de un ghid spiritual, indicatorul platformei alunecă pe planşetă, indicând literele una câte una, până când se formează un răspuns. Deşi, la început, răspunsurile par a nu avea sens, ulterior ele încep să capete logică.

Oamenii care experimentează acest fenomen sunt uimiți de acuratețea răspunsurilor, sugerând importanța pronunțării întrebării cu claritate. (Vă amintiți de oracolul care i-a promis regelui că o mare armată va câştiga bătălia? Regele, în mod greşit, a presupus că e vorba de armata lui. Cum era de aşteptat, a fost extrem de dezamăgit, când a suferit marea pierdere.) Întrebările stupide, imposibile şi neclare duc la răspunsuri deformate.

Dacă doriți să folosiți o tablă Ouija pentru a comunica cu ghizii spirituali, gândiți-vă foarte bine la întrebări, înainte de a începe. De asemenea, vedeți de la cine doriți să luați informația. Dacă doriți să aflați o informație valoroasă de la o anumită entitate, fiți foarte clar. Ca şi în cazul altor exerciții intuitive pe care le-am descris mai devreme, vă recomandăm să apelați la un ghid binevoitor şi protector - atât înainte, cât şi după şedință.

Sunteți conştient?

Vă mai amintiți de Seth, ghidul spiritual pe care l-am menționat în

capitolul 17? Acesta a adus în lumina reflectoarelor comunicarea cu spiritele - prin Jane Roberts, autoarea bestseller-ului respectiv. Şi puteţi ghici cum s-a produs contactul iniţial? Ei bine, Jane şi soţul acesteia au găsit o tablă Ouija în podul casei şi s-au gândit să o încerce - doar pentru amuzament!

Unii susţinători ai acestei metode consideră că tabla Ouija aduce spirite din alte lumi, pentru o comunicare liberă, fără a mai fi nevoie de intermedierea unui parapsihic. Alţii susţin că mesajele transmise prin metoda Ouija provin dintr-o parte a minţii aflată în afara gândirii raţionale. Originea mesajelor de acest fel - fie o lume a spiritelor, fie o inteligenţă nedescoperită a fiinţei umane - rămâne şi azi un mister.

Căi încurcate

Aveţi grijă cu cine faceţi contactul! Tabla Ouija este renumită pentru utilizarea ei pentru distracţie; în consecinţă, va atrage spirite maliţioase. Unii experţi susţin că acestea sunt spirite de nivel inferior, care, poate, nu vă doresc neapărat binele. Din acest motiv, unii oameni descurajează folosirea tablelor Ouija.

Căutând resursele Pământului

În timp ce mulţi oameni consideră că sursa informaţiilor intuitive şi spirituale vine din ceruri, alţii cred că vine din natură şi din pământul de sub picioare. Vă mai amintiţi de teoria Gaia, din capitolul 3? Această teorie merge pe ideea conform căreia Pământul este o entitate vie şi că fiecare individ este doar o mică parte a unui nivel mai înalt de conştiinţă.

În această privinţă, unii oameni sugerează că şi celelalte componente ale Pământului - izvoare, râuri, iarbă, copaci, stânci şi munţi - au identităţi individuale, care se încadrează în marea schemă a scopului pământului. Pe lângă faptul că oferă resurse naturale enorme, aceste entităţi oferă şi mari cantităţi de putere psihică. Unii adepţi ai acestei teorii afirmă că anumite zone geografice sunt spaţii în care forţele Pământului manifestă o putere excepţională (ne referim aici la Stonehenge, la piramidele egiptene şi la mânăstirile budiste).

Dar cum descoperi aceste forţe, cum afli unde se găsesc şi cum intri în contact cu ele? O modalitate ar fi folosirea străvechii arte intuitive a

profeției prin bețe (sau cum sunt numite în versiune modernă „vergele magice”).

Vergeaua magica

Desene străvechi, de peste 6000 de ani, găsite în peşteri, arată oameni ținând în mână bețe despicate. Această practică este prezentată în desenele preistorice din ţări ca Egipt, China şi Peru. Folosirea vergelelor pentru găsirea surselor de apă era, lesne de înțeles, un mod esențial de divinație pentru triburile nomade orientale, care adesea călătoreau prin ținuturi uscate.

Predicția prin *vergele magice* funcționează după acelaşi principiu pe care se bazează şi psihometria. Ca şi în cazul simțirii vibrațiilor emanate de un anumit obiect, aici e vorba de vibrațiile emise de un anumit loc. Un practicant al acestei metode îşi formulează clar în minte ce anume caută, apoi se plimbă cu vergeaua în mână prin zona aleasă. Atunci când ajunge într-un loc ce conține substanța căutată, vergeaua magică se mişcă de la sine. Mergând înainte şi înapoi, în jurul suprafeței respective, respectivul poate afla ce curs urmează apa sau substanța pe care o caută.

Dincolo de cuvinte

Vergelele magice sunt considerate, în mod tradițional, o metodă de descoperire a surselor subpământene de apă sau de alte materiale. Deşi cele mai multe sunt fabricate special pentru comercializare, o ramură de copac în formă de „y” funcționează la fel de bine.

Poate că vergelele magice au supraviețuit din timpuri străvechi pentru că au multiple întrebuințări. Printre acestea, menționăm folosirea lor pentru găsirea petrolului, a mineralelor, a obiectelor pierdute, a siturilor arheologice şi chiar a simbolurilor spirituale îngropate de-a lungul timpului. Vergelele por fi folosite, de asemenea, de la distanță - cu ajutorul unei hărți şi al unui pendul - pentru găsirea a ceva foarte diferit de o sursă de apă!

Pendulul magic

Informații se pot obține şi cu ajutorul unui *pendul*. Pe lângă faptul că indică pe o hartă locul în care se află anumite substanțe chimice, pendulele pot da informații şi despre corpul uman (mai ales, când e vorba de

localizarea unei boli). Ele pot răspunde cu „da” sau „nu” la anumite întrebări şi pot face chiar predicţii de piaţă. Oricine poate învăţa să folosească un pendul; partea cea mai grea este identificarea întrebării adecvate şi formularea ei cu claritate.

Folosirea pendulelor este şi o modalitate prin care se câştigă încredere în sine, mai ales când e vorba de cei proaspăt iniţiaţi în abilităţile intuitive. La petrecerile de psihokinezie (pe care le-am descris în capitolul 19), Jack Houck încuraja oamenii să folosească pendulul, înainte de a încerca să îndoaie tacâmurile. Această experienţă îi ajută să intre în acord cu mintea lor intuitivă şi, de asemenea, le oferă încredere că vor reuşi.

Dincolo de cuvinte

Un pendul este un obiect suspendat într-un punct fix, obiect care oscilează ca reacţie la o o forţă a naturii.

Exerciţiu referitor la pendul

Cu puţin exerciţiu, puteţi face ca această metodă să funcţioneze, astfel încât să vă convingeţi că puteţi obţine feedback imediat. Puteţi chiar să vă confecţionaţi propriul pendul.

1. Confecţionaţi un pendul, ataşând un obiect masiv de o sfoară sau un lanţ subţire şi uşor cu lungimea de circa 15-30 cm.
2. Poziţionaţi-l la câţiva centimetri deasupra unei suprafeţe netede sau deasupra unei coli albe de hârtie.
3. Puneţi o întrebare la care deja cunoaşteţi răspunsul, cum ar fi: „Numele meu este...?” (completaţi în spaţiul liber); observaţi în ce direcţie se mişcă pendulul, aceasta semnalând „da” pentru toate întrebările ce vor urma în respectiva sesiune. După care, puneţi o întrebare ce va provoca în mod clar un răspuns negativ, pentru a afla care e direcţia pentru „nu”, pentru restul sesiunii respective. (Această operaţiune trebuie repetată de fiecare dată când începeţi să lucraţi cu un pendul, pentru că direcţia unui anumit răspuns se poate modifica în timp).
4. Pregătiţi nişte întrebări care să solicite răspunsuri de genul „da” sau „nu”, încercaţi să vă concentraţi asupra unui eveniment sau a unei probleme care nu necesită o aşteptare prea îndelungată, în aşa fel încât să primiţi o confirmare reală. Deci, încercaţi să evitaţi întrebările cu orizont lung de aşteptare, de genul: „Va deveni fiica mea doctor?” De asemenea, va trebui să evitaţi formularea unor întrebări ambigue, frivole şi nesincere.

5. Ridicați din nou pendulul şi apoi ordonați-i să stea nemişcat. Ar trebui să intre într-o poziție de repaus total.

6. Puneți întrebările pe care le-ați pregătit. Dacă observați că la o anumită întrebare nu obțineți de la pendul un răspuns clar, repetați întrebarea sau încercați să o reformulați.

Aceeaşi tehnică poate fi aplicată şi în detectarea unei anumite zone pe o hartă, în cazul în care doriți să găsiți locul în care se află o persoană, un obiect sau o sursă de informație. Pentru a face aceasta, puneți întrebări de localizare a unui lucru important pentru dumneavoastră, în timp ce mişcați pendulul deasupra fiecărei secțiuni a hărții. Treptat veți vedea că pendulul încercuieşte zona în care se găseşte informația în cauză.

Globul de cristal

Prezicerea viitorului cu ajutorul unui *glob de cristal* este o practică veche de divinație, ce implică privitul într-un obiect reflectorizant, cum ar fi o oglindă, un glob de cristal, un ochi de apă sau un bol cu apă (aşa cum a făcut Nostradamus). Privitul insistent al unei suprafețe strălucitoare şi reflectorizante este o formă de meditație sau de autohipnoză - primul stadiu în a conştientiza informația intuitivă.

Dincolo de cuvinte

Ghicitul într-un glob de cristal este o practică divinatorie ce induce clarviziunea, în timp ce priviți insistent o suprafață reflectorizantă şi intrați într-un stadiu asemănător transei.

Deşi faimosul Nostradamus - mistic, autor şi profet (1503-l566) - folosea un vas cu apă pentru a obține o suprafață reflectorizantă, practicanții moderni din domeniu folosesc de obicei globurile de cristal, care au, în general, un diametru de circa 7- 14 cm. Globul de cristal ideal trebuie făcut din cuarț (sub nici o formă din sticlă), deoarece cristalul de cuarț este considerat a spori energia intuitivă. Acesta ar trebui plasat (sau ținut) pe un fundal întunecat (o bucată neagră de catifea). Pentru a pregăti o şedință de acest tip, trebuie să faceți întuneric în încăpere, lăsând doar o lumânare aprinsă.

Când priviți în suprafața reflectorizantă aleasă de dumneavoastră, evitați o privire intensă, foarte concentrată. Păstrați-vă ochii relaxați, nu vă

încordați şi priviți dincolo de suprafață, spre centrul globului. După o practică îndelungată, e posibil să vedeți în glob un întuneric profund. După şi mai mult exercițiu, vor apărea acolo forme de nori, care în cele din urmă ar putea fi însoțite de culori sau de lumină. Pe măsură ce deveniți mai experimentat, atunci când priviți intens suprafața şi puneți o anumită întrebare, veți vedea şi răspunsul căutat - de exemplu, informații din prezent sau viitor - sub forma unor imagini.

SOS, Intuiția!

Limitați-vă şedința de privit în globul de cristal la 20-30 de minute, pentru a evita lăcrimarea ochilor sau senzația de arsură. În timp ce exersați această tehnică, e posibil să observați că zona din jurul celui de-al treilea ochi începe să vă ardă. Acesta este, de fapt, un semn bun, atâta timp cât nu vă distrage atenția.

În mod tradițional, imaginile care apar în partea dreaptă sunt considerate a fi simbolice, iar cele din partea stângă reprezintă întâmplări reale. O altă teorie sugerează că imaginile care se văd în depărtare se întâmplă departe în timp, iar cele care apar în plan apropiat se întâmplă mai aproape de timpul prezent.

Va trebui să învățați ce înseamnă pentru dumneavoastră fiecare poziționare. Iată şi un lucru de ținut minte: privitul în globul cristal presupune multe ore de exercițiu, înainte de a obține rezultate. Nu poate fi însuşită de cei lipsiți de răbdare, motiv pentru care foarte puțini se specializează în aşa ceva. În general, această artă funcționează cel mai bine pentru oamenii cu aptitudini vizuale. Vă oferă o imagine, apoi vă permite să o traduceți într-o manieră care are sens pentru dumneavoastră. De exemplu, Nostradamus avea tendința de a-şi împodobi descrierile cu detalii. Când avea viziuni ale unor mecanisme ce nu existau în acea perioadă, trebuia să-si folosească propria imaginație pentru a le descrie în cuvinte. Pentru acei oameni care au abilități vizuale, dar preferă o abordare verbală şi metaforică a prezicerilor, există tarotul.

Arhetipuri şi metafore — folosirea tarotului

Tarotul este înconjurat de mister; originile lui adevărate nici măcar nu sunt cunoscute. Primele cărți de acest gen au apărut în Italia la sfârşitul anilor 1400, când au devenit parte a unui popular joc de salon renascentist.

Totuşi, unii istorici consideră că imaginile de pe cărţile de joc vin din antichitatea egipteană şi indiană, şi că înţelepţii, în mod secret, au păstrat simbolurile sacre, introducându-le într-un joc de cărţi.

Dincolo de cuvinte

Tarot este un pachet de cărţi de joc foarte special, ce cuprinde 78 de cărţi, care sunt folosite ca metodă de prezicere a viitorului.

În mod tipic, cititorii parapsihici folosesc cărţile de tarot pentru a prezice viitorul. Clienţii au, de obicei, o anumită întrebare în minte, atunci când solicită o interpretare. Parapsihicul se pregăteşte pentru meditaţie sau adoptă o tehnică similară de relaxare. Clientului i se cere să amestece şi să taie cărţile. Astfel, cititorul trage cărţi din pachet, după care le întinde într-o anumită ordine şi poziţie, toate fiind asociate cu anumite aspecte ale vieţii clientului, cum ar fi sentimentele interioare, trecutul, viitorul apropiat şi mediul înconjurător.

Din cele 78 de cărţi, 22 formează Arcana Majoră şi sunt simbolizate prin imagini ce sugerează anumite trăsături de caracter. Spre exemplu „Magicianul" înseamnă autocontrol şi dominare, „Îndrăgostiţii" reprezintă dragostea, sexul şi succesul emoţional. „Soarele" înseamnă fericire, renaştere şi libertate. Unde sunt aceste cărţi plasate şi cum relaţionează fiecare cu poziţia celorlalte e un lucru care ţine de interpretare. Celelalte 56 de cărţi rămase în pachetul de tarot sunt împărţite în patru categorii - Bâte, Cupe, Spade şi Monede - fiecare cu asocierile sale.

În afară de originile sale necunoscute, şi felul în care funcţionează tarotul rămâne un mister. Deşi scepticii susţin că aceste cărţi sunt alese aleator, practicanţii de tarot se întreabă ce înseamnă de fapt „aleator". Ei sugerează că intuiţia clientului îl conduce pe acesta la ordonarea cărţilor într-un anumit fel, care hotărăşte ce carte apare şi unde. Pe lângă asta, intuiţia clientului influenţează şi felul de citire a cărţilor, aşa cum intuiţia cititorului oferă o interpretare potrivită a acestora.

SOS, Intuiţia!

Dacă e prima dată când aveţi de-a face cu cărţile de tarot, ar trebui să începeţi doar cu Arcana Majoră. Aceste 22 de cărţi conţin imagini de mare impact şi, prin urmare, provoacă asocieri prolifice. După ce câştigaţi încredere în sine prin aceste cărţi cu importante semnificaţii, vă puteţi dezvolta abilitatea încercându-vă forţele cu mult mai subtila Arcana

Minoră. Iar dacă vă doriți o carte în acest domeniu pentru a învăța mai multe despre tarot, citiți cartea *Tarot,* editată de Alpha Books, în anul 2003, în aceeaşi colecție cu cea de față.

Fiecare individ îşi are propria interpretare a semnificației fiecărei cărți, interpretare care, de obicei, vine din simțul său intuitiv. Datorită faptului că aceste cărți sunt bazate pe imagini vizuale, puteți face aceste interpretări personale şi fără a consulta alte lecturi. Odată ce v-ați convins de semnificația unei cărți de tarot pentru dumneavoastră, o puteți compara cu interpretările clasice, prezentate în cărți. Interesant de remarcat, cele două semnificații - cea personală şi cea universală - tind să se apropie, legând intuiția personală de simbolurile scalei universale. Acest lucru sprijină ideea promovată de Jung, conform căreia toți oamenii împărtăşesc experiențe reprezentate de imagini arhetipale.

Şi, totuşi, mai există o metodă de divinație ce împărtăşeşte o asemenea cale a înțelepciunii: *I Ching*.

Explorarea metodei *I Ching*

I Ching este o carte ce detaliază o metodă antică de divinație, practicată în China de secole. Apărută în formă scrisă pentru prima dată în jurul anului 500 (î. Hr.), *I Ching* este cunoscută şi sub numele de *Cartea Schimbărilor*. A fost concepută pentru a arăta cum orice eveniment este susceptibil de transformare. Cei care sunt foarte familiarizați cu această metodă, susțin că aceasta pare să îşi aibă propria formă de intuiție: îşi adaptează şi extinde semnificațiile, în moduri pe care cititorul să le poate înțelege, indiferent de nivelul la care se află.

Dincolo de cuvinte

I Ching este un text chinezesc antic de divinație, care îşi ghidează utilizatorul în aruncarea unor monede şi apoi în înțelegerea celor opt simboluri de bază, a asocierilor care se pot face între ele şi a interpretării lor.

Atunci când consultă viitorul după metoda *I Ching*, un „cititor" aruncă trei monede în sus şi, în funcție de poziția cap/pajură a acestora după şase aruncări diferite, caută interpretarea în carte. Folosind această interpretare, puteți afla cum o anumită problemă sau conjunctură poate fi afectată de

diferite acțiuni. Pe lângă faptul că vă dezvăluie efectele acelor acțiuni, cartea vă oferă îndrumare privind cea mai bună cale de urmat. *I Ching* se bazează pe principiul conform căruia cele două forme fundamentale de energie sunt atotprezente: yin (negativă şi pasivă) şi yang (pozitivă şi activă). Fiecare energie e reprezentată printr-o linie: yin este discontinuă şi yang este continuă (sau neîntreruptă). Aceste linii sunt combinate în seturi de câte 3, pentru a crea 8 simboluri de bază. Aceste 8 simboluri, aranjate în funcție de aruncarea monedei la întâmplare, sunt folosite pentru a crea o serie de 64 de hexagrame. Tiparul după care se formează hexagramele este folosit pentru citirea parapsihică. Pentru a înțelege cum se combină aceste simboluri în scopul de a da semnificație fiecărei hexagrame şi a influența interpretarea acesteia, cititorul consultă *I Ching*.

Sunteți conştient?
Dacă, într-adevăr, vă plac numerele şi doriți să învățați cum să vă apropiați, în mod matematic, de divinație, cercetați numerologia. Această artă intuitivă este bazată pe ideea conform căreia, fiecare număr îşi are propria vibrație şi semnificație. Spre exemplu, numărul 3 este asociat cu exprimarea sinelui, creativitatea, inspirația şi bucuria, în timp ce numărul 7 pare a reprezenta filosofia, tendințele mistice şi intuiția. Numerologii consideră că numerele din viața dumneavoastră vă pot dezvălui multe despre destin, scopul vieții, personalitate şi oportunități.

Sună confuz? Ei bine, ca majoritatea metodelor de divinație, *I Ching* vă oferă multe opțiuni de lucru, după care vă lasă posibilitatea unei abordări proprii, în esență, interpretarea mesajului vă este încredințată - iar aici intervine intuiția. După ce obțineți o citire, realizați instantaneu ce anume puteți învăța din ea. Aceasta este forma cea mai familiară de clarviziune: ştiți, fără să ştiți cum se face că ştiți. Pe de altă parte, puteți percepe mesajul ca pe o ghicitoare. S-ar putea să aveți nevoie de timp pentru a medita asupra ei. În acest mod, veți învăța să priviți situația din mai multe perspective şi, astfel, să ajungeți la o mai bună înțelegere a propriilor motivații.

Citirea în stele — astrologia

O abordare similară se aplică unei alte forme vechi de divinație: astrologia. Aceasta constă în studierea stelelor şi a planetelor, în scopul de a asocia tiparul evoluției lor cu acțiunile oamenilor. Astrologia e bazată pe ideea conform căreia toate acțiunile umane se reflectă într-unele similare, dar desfăşurate pe niveluri paralele sau în alte sfere.

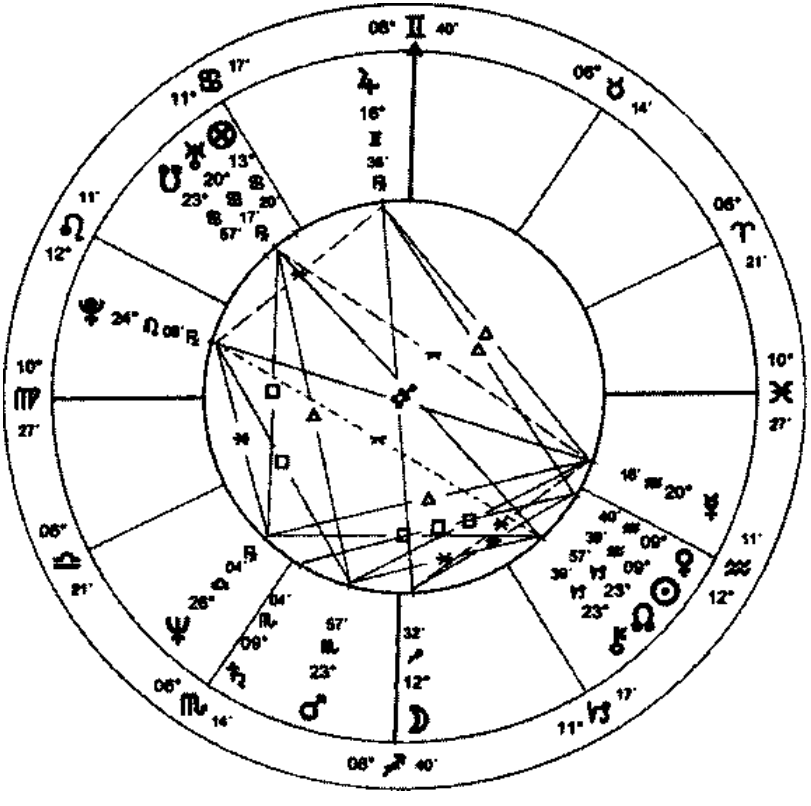


Diagrama natală a lui Oprah Winfrey ziua: 29 ianuarie 1954 ora: 7:51 PM CST + 6:00 Ms. Kosciusko, SUA 33N03 05 089W35 Zodiac Tropic Geocentric Sistemul de Case Placidus Nodul Adevărului

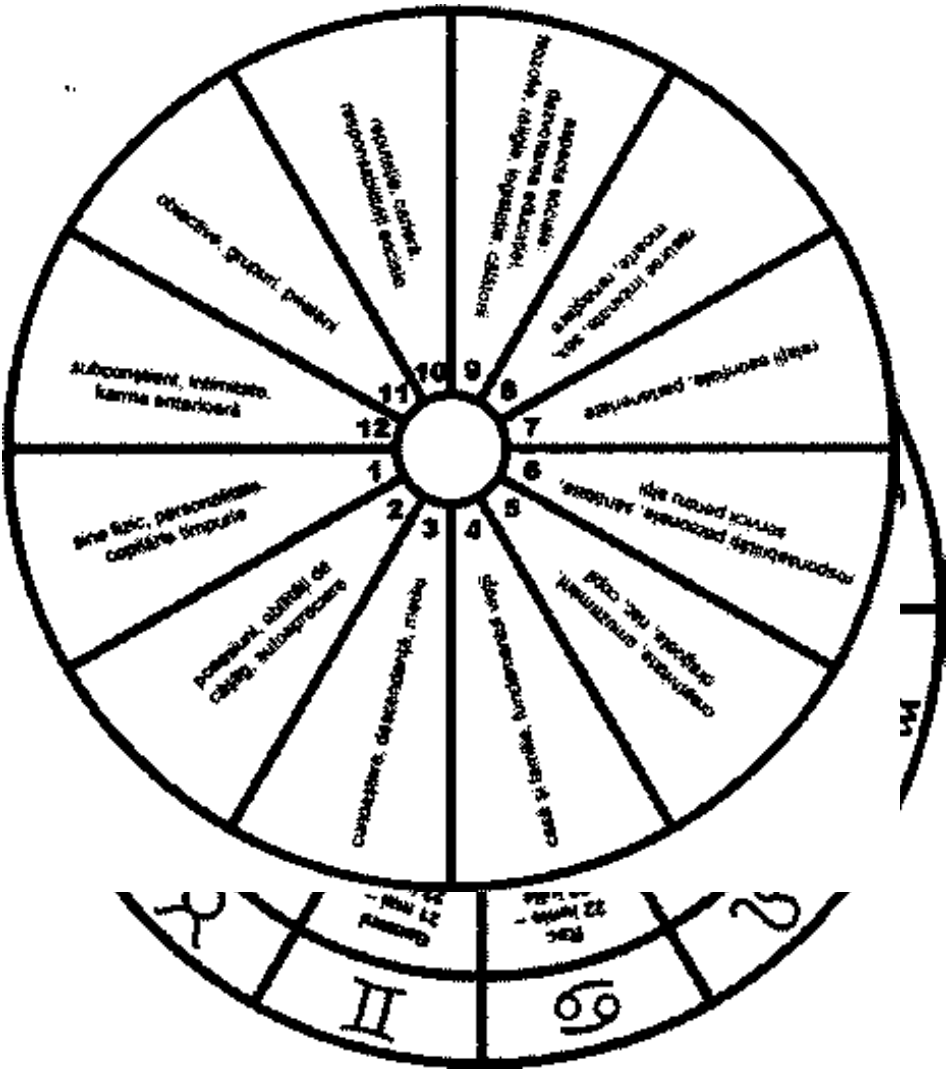
Astrologia reprezintă studiul felului în care corpurile cereşti influenţează problemele oamenilor.

Astrologia a fost comparată cu cartografierea cosmosului. Acelaşi cosmos care include mişcarea planetelor include şi tiparul de mişcare şi acţiune umană. Pentru a face o citire clară, un astrolog trebuie să ştie, de obicei, cu exactitate ziua şi ora la care v-aţi născut. Dacă părinţii dumneavoastră nu-şi amintesc exact momentul naşterii dumneavoastră, consultaţi-vă certificatul de naştere. Dacă nu aveţi un certificat de naştere, căutaţi la oficiul stării civile din localitatea în care v-aţi născut sau la spitalul în care a avut loc naşterea dumneavoastră. Locul naşterii este la fel de important pentru citire. Dar nu vă îngrijoraţi - un bun astrolog are anumite modalităţi de a ocoli lipsa de informaţii.

Având datele necesare referitoare la momentul şi locul naşterii, vi se poate face o hartă, care să vă arate cum interactionaţi cu cosmosul. Astrologul foloseşte momentul naşterii ca punct central pentru a crea o hartă sau o diagramă. Cele 360 de grade ale hărţii sunt divizate în 12 secţiuni sau „case", ce descriu diferite aspecte ale vieţii omului, cum ar fi filosofia sa, familia, relaţiile intime, cariera, speranţele şi prietenii (în cele ce urmează, aveţi un exemplu - harta lui Oprah Winfrey).

Oprah Winfrey este vărsător. Soarele acesteia se află în cea de-a cincea casă - casa creativităţii. Dăruirea sa în a-şi folosi talentele pentru a-i ajuta pe ceilalţi e în consonanţă cu motivaţia vărsătorului f aţă de gândirea progresistă şi spiritul umanitar.

Examinându-vă relaţiile sub aceste aspecte personale, vă veţi putea înţelege mai bine - atât pe dumneavoastră, cât şi acţiunile pe care le-aţi întreprins. Puteţi folosi harta pentru a vă afla slăbiciunile şi punctele forte, dar şi pentru a înţelege spre ce anume vă conduc acestea, însă este important să realizaţi că destinul dumneavoastră nu este pecetluit printr-o hartă astrologică. Devenind conştient de probabilitatea ca anumite evenimente să se întâmple, vă creaţi oportunitatea de a le schimba. În fine, astrologia este o ştiinţă complicată şi depăşeşte sfera de preocupări a acestei cărţi.



Căutați poziția Soarelui, în Roata Zodiacală ce vă caracterizează. Casele astrologice dau la iveală energiile specifice anumitor domenii ale vieții. Este de dorit să aflați unde anume se poziționează planetele, în cadrul caselor diagramei dumneavoastră natale.

Folosirea conştienței pentru a crea o oportunitate de schimbare reprezintă principiul fundamental în toate formele de divinație. Prin

dobândirea unei viziuni mai ample asupra a ceea ce sunteți și asupra sensurilor mai profunde ale vieții, vă oferiți șansa de a schimba vechile tipare și obiceiurile inconștiente. Vă ajutați pe dumneavoastră înșivă, în a vă folosi mai bine darul înnăscut al liberei alegeri.

Când știți în ce să credeți

Există nenumărate instrumente și metode care v-ar putea ajuta să vă dezvoltați abilitățile intuitive - la fel de multe sunt și posibilele semnificații pe care acestea vi le pot oferi. Dar, rețineți, puterea oricărui instrument de divinație vine chiar de la dumneavoastră. Aceste instrumente există pentru a vă ajuta să vedeți ceea ce intuiția dumneavoastră cunoaște deja.

În timp ce operați cu aceste instrumente, fiți conștient de motivul pentru care le folosiți. Doriți doar să experimentați sau vă așteptați ca ele să vă răspundă la fiecare întrebare pe care viața v-o pune?

Încercați să abordați aceste procedee în scopul de a învăța și experimenta. Astfel, vă puteți asigura că ceea ce vă spune intuiția este adevărat. Dar, dacă decideți să le folosiți pentru a vă dezvolta intuiția, asigurați-vă mai întâi că ați intrat în legătură cu ghidul dumneavoastră interior. Nu vă așezați la masa de tarot, înainte de a vă clarifica propriile gânduri asupra problemei pe care o aveți.

Paranormal

Când călugărul tibetan Chogyam Trungpa Rinpoche - care ulterior a fondat Institutul Naropa din Boulder, Colorado - a fost forțat să părăsească Tibetul pentru a ajunge în India, el a avut parte de o călătorie foarte solicitantă. După săptămâni întregi de călătorie anevoioasă prin munții Himalaya, a ajuns în punctul în care a trebuit să aleagă calea pe care el și însoțitorii lui să o urmeze. Deoarece mâncarea era puțină și nivelul de energie extrem de scăzut, această decizie devenise crucială. Atunci, Trungpa a consultat o veche metodă de divinație numită *prasena.*

Dacă vă confruntați cu probleme în legătură cu care sunteți nehotărât sau care nu sunt cruciale, se poate întâmpla să vreți să faceți un experiment și să vedeți ce spun sursele de divinație. În timp ce primiți rezultatele, faceți un pas înapoi și observați-vă prima reacție. Văzând unde sunteți și unde nu sunteți de acord cu informația receptată, puteți obține o viziune asupra adevăratelor dumneavoastră sentimente. Amintiți-vă că nu trebuie

să acceptați în totalitate o citire - ar trebui să urmăriți mai ales interpretarea care vine din inima dumneavoastră. Şi, poate cel mai important lucru, nu uitați că întotdeauna aveți libertate de voință. Cărțile de tarot sau citirea *I Ching* pot indica faptul că un eveniment negativ se află la orizont, dar nu trebuie neapărat ca acesta să se producă.

Dacă aveți parte de o citire care vă indică un viitor neplăcut, considerați că este doar o oportunitate de învățare şi folosiți-o ca pe un ghid. Întotdeauna puteți să vă schimbați sensul vieții, să vă refaceți planurile, să vă modificați felul de a gândi şi să vă răzgândiți.

Amintiți-vă, de asemenea, că suprema sursă de informație este lăuntrică. Toate răspunsurile provin din interiorul minții dumneavoastră şi nu dintr-o forță exterioară. Prin jocuri şi prin utilizarea instrumentelor parapsihice, vă veți extinde propria conştiință spre o nouă dimensiune.

Acum, că sunteți în posesia unei alte metode de a accesa puternica informație intuitivă din interiorul dumneavoastră, probabil că vă simțiți pregătit să împărtăşiți unele din viziunile pe care le aveți. Despre asta vom discuta în capitolul următor. Aşa că, fiți gata - pentru că noi credem că sunteți pregătit! - să învățați cum să oferiți şi altora interpretări intuitive.

Ce trebuie să rețineți:

> Procedeele de divinație vă pot oferi noi perspective referitoare la tiparele lumii interioare şi exterioare.

> Puteți găsi o anumită metodă de divinație, care să vi se potrivească perfect.

> Distrați-vă! Simțul ludic şi cel experimental sunt aspecte importante ale intuiției şi ale dezvoltării acesteia.

> Ceea ce descoperiți despre viitorul dumneavoastră nu este imuabil săpat în piatră; este o piatră de hotar, începând de la care puteți crea dumneavoastră înşivă schimbarea.

Capitolul 21
Oferind citiri parapsihice

În acest capitol:

- > Citirea sinelui
- > Citirea altei persoane
- > Posibile capcane
- > Interpretarea intuitivă

Până acum, am vorbit despre multele tipuri de abilități intuitive pe care le-ați putea avea. Am vorbit despre cum să le recunoaşteți, dar şi despre cum să le dezvoltați. Am vorbit chiar şi despre variatele modalități de a folosi aceste abilități la diferite niveluri. Dar nu am discutat despre cum puteți apela la puterile dumneavoastră intuitive pentru a realiza citiri altor persoane.

O citire este un forum prin intermediul căruia oamenii vor să-si pună în practică abilitățile intuitive. In acest scop, se stabileşte un timp şi un loc anume, pentru a vă focaliza cu adevărat asupra a ceea ce doriți să învățați despre problemele mari ale vieții. Uimitoarea cunoaştere universală pe tărâmul căreia ați pătruns iese la lumină şi ajunge chiar în fața dumneavoastră, cu răspunsuri concrete, referitoare atât la semnificațiile pe care le are propria viață, cât şi la semnificațiile vieții în general. O citire ajută atât practicantul, cât şi clientul (persoana ce beneficiază de pe urma citirii) să se simtă conectați cu universul.

Citirea — chiar puteți să o faceți!

De ce să vă deranjați să apelați la un parapsihic, când sunteți chiar dumneavoastră înzestrat cu capacități intuitive? V-am spus încă de la început că aveți această abilitate, iar acum aveți şansa „să vă încercați mâna".

Într-un anume sens, un cititor dispune de unele sau chiar de toate abilitățile pe care şi dumneavoastră vi le-ați dezvoltat. Nu puteți şti dinainte cum va ajunge la dumneavoastră informația în viitor, aşa că fiți pregătit pentru orice formă pe care aceasta o poate lua. Datorită faptului că vă veți concentra abilitățile asupra unei singure persoane, este foarte posibil ca informația să vă parvină în felul în care atât persoana respectivă, cât şi dumneavoastră o înțelegeți cel mai bine. Acest principiu se aplică

fiecărui client, indiferent că este vorba de un străin, un prieten apropiat sau de dumneavoastră înşivă.
Citirea pentru propria persoană

În capitolul 16, am vorbit despre înregistrările de tip akashic - informaţia extrasenzorială care există într-o altă dimensiune, într-un fel de bibliotecă supremă, cosmică, înregistrările conţin informaţii despre vieţile pe care le-a trăit cineva - în trecut şi în prezent (poate şi în viitor). De asemenea, conţin informaţii şi despre vieţile celorlalţi, aşadar putem spune că este, în esenţă, o istorie a lumii.

Paranormal
Deşi imaginile cărţilor stocate în planul akashic au o semnificaţie mai mult simbolică decât literală, uneori informaţia intuitivă este redată atât de fidel, încât pare să fie citită dintr-o carte, lată un exemplu de previziune uimitoare referitoare la cel mai faimos vapor „de nescufundat" din toată lumea: cu mai mult de zece ani înainte de tragicul voiaj inaugural al adevăratului *Titanic,* Morgan Robertson scria un roman despre un transoceanic care se lovea de un iceberg (tot în aprilie şi tot în Atlanticul de Nord), scufundându-se în timpul primei sale călătorii. Şi care credeţi că era numele romanului (şi al vaporului fictiv)? *The Titan (Titanul).*

Important pentru dumneavoastră este că aceste înregistrări de tip akashic conţin informaţii despre dezvoltarea sufletului şi despre scopurile şi idealurile vieţii actuale. Următorul exerciţiu de meditaţie reprezintă o cale de accesare a informaţiilor referitoare la motivul pentru care aţi ales această viaţă şi oamenii din ea. Înţelegerea acestor lucruri vă poate ajuta să înţelegeţi care ar putea fi lecţiile de viaţă pe care trebuie să le învăţaţi şi cum puteţi fi cât mai de folos lumii.
Meditaţia în scopul călătoriei în planul akashic

Ca şi în cazul celorlalte exerciţii de meditaţie din această carte, este posibil să doriţi să înregistraţi audio indicaţiile sau să rugaţi un prieten să vi le citească. O muzică liniştitoare pe fundal vă poate ajuta să vă concentraţi mai bine asupra propriilor gânduri.

1. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, relaxată, apoi închideţi ochii. Imaginaţi-vă că vă aflaţi în sanctuarul dumneavoastră lăuntric. Atât

dumneavoastră, cât şi sanctuarul sunteţi înconjuraţi şi invadaţi de o lumină albă, strălucitoare, în timp ce vă îmbăiaţi în această lumină, imaginaţi-văcum devine din ce în ce mai irizantă şi mai frumoasă.

2. Imaginaţi-vă o bulă de lumină ce vine spre dumneavoastră; aveţi posibilitatea să păşiţi în interiorul ei. Vă simţiţi în siguranţă, protejat şi relaxat. Bula de lumină vă poartă tot mai sus, într-o dimensiune superioară. Inspiraţi adânc, expiraţi şi imaginaţi-vă că vă mişcaţi printr-o vibraţie superioară.

3. Bula de lumină coboară şi vă eliberează într-o magnifică bibliotecă. Veţi rămâne uimit de luminozitatea şi strălucirea acesteia. Vă veţi simţi atras înăuntru. Odată ce intraţi în bibliotecă, vedeţi multe rânduri de cărţi, aliniate de la tavan până la podea, înţelegeţi că aceasta este Sala înregistrărilor. Sunteţi aici ca să găsiţi cartea care conţine istoria sufletului dumneavoastră.

4. O femeie înţeleaptă, îmbrăcată într-un alb imaculat, o fiinţă superioară, vine să vă întâmpine. Vă roagă în mod imaginar să vă aşezaţi pentru moment şi să vă odihniţi. Apoi vă cere să faceţi o pauză, în timp ce vă trimite lumină. Iar dumneavoastră vă simţiţi inima, al treilea ochi şi coroana chakra deschizându-se şi fiind invadate de iubirea ei.

5. Tot mintal, îi spuneţi acestei fiinţe înţelepte că aţi dori să vi se arate cartea dumneavoastră, din Sala înregistrărilor. Ea v-a aşteptat sosirea şi vă arată o masă pe care se află o carte groasă, ce iradiază o lumină puternică. Vă uitaţi mai îndeaproape şi vă găsiţi numele inscripţionat pe ea.

6. Ghidul dumneavoastră vă sugerează să vă gândiţi la o întrebare la care aţi dori să vă răspundă această carte. Inspiraţi adânc şi expiraţi lent. Ce aţi dori să vă dezvăluie?

7. Deschideţi cartea. Se va deschide imediat la pagina care conţine răspunsul destinat dumneavoastră. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

8. Pagina următoare conţine informaţii cu referire la calităţi de genul: dragoste, răbdare şi sinceritate, pe care intenţionaţi să le dezvoltaţi în această viaţă. Întoarceţi pagina. Sunteţi capabil să citiţi răspunsul. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

9. Pagina următoare acesteia conţine informaţii privind contribuţia dumneavoastră la lumea din timpul acestei vieţi. Daţi pagina. Puteţi citi răspunsul. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

10. Vă puteţi întoarce în Sala înregistrărilor în orice moment. Mai aveţi alte întrebări, la care aţi dori să aflaţi răspunsul? Dacă da, întoarceţi şi

următoarea pagină. Puteți citi răspunsul. Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

11. Când sunteți pregătit să plecați, ieșiți din sală. Veți vedea bula de lumină, ca o caleașca, așteptându-vă. Păşiți înăuntru şi sunteți transportat înapoi, în sanctuarul lăuntric.

12.Odihniți-vă puțin aici şi reflectați asupra a ceea ce ați văzut, simțit şi auzit. Dacă aveți în sanctuar un ghid cu care să comunicați, rugați-l să vă ajute în procesarea informației sau să vă trimită lumină.

13. Când vă simțiți pregătit, deschideți ochii încet şi reîntoarceți-vă în încăpere.

Această călătorie în planul akashic reprezintă o meditație personală. Vă permite să accesați informații direct din propria minte superioară. Puteți merge acolo oricând doriți, pentru a înțelege mai bine cum se încadrează problemele concrete din viața personală în marea schemă a lucrurilor. Dar atunci când e vorba de altcineva, poate nu veți fi capabil să citiți cartea cu numele persoanei respective întipărit pe ea. Aveți nevoie să vă dezvoltați un set separat de aptitudini, pentru a putea colecta informații referitoare la o altă persoană.

Citirea pentru o alta persoană

Aşa cum am mai menționat de câteva ori, când primiți informație intuitivă se poate întâmpla să simțiți că inventați respectivele lucruri. Lynn i-a auzit pe mulți dintre studenții ei spunând următoarele (înainte ca aceştia să ajungă să aibă o percepție intuitivă strălucită şi extrem de corectă):

> „Nu ştiu cum să fac asta."
> „Nu poți să inventezi, pur şi simplu, apoi să susții că este intuiție."
> „Nu are nici un sens."
> „Este realmente stupid, dar..."
> „Cum poate cineva să ştie aceste lucruri?"

Puteți simți sau chiar crede toate acestea, dar totuşi trebuie să încercați să vă distrați făcând exercițiul următor. Încercați. Este, cu adevărat, singurul mod de a învăța.

Iată câțiva paşi care să vă ajute să începeți o şedință de citire pentru o anumită persoană. Înainte de toate, asigurați-vă că vă simțiți confortabil unul în prezența celuilalt. Întrebați persoana respectivă ce anume este interesată să afle. Vă veți descurca mai bine, dacă veți intra într-o stare a minții potrivită - relaxarea concentrată.

1. Liniștiți-vă mintea. Respirați adânc de câteva ori. Eliberați-vă de temeri. Poate că v-ar fi de folos efectuarea unuia dintre exercițiile de relaxare descrise anterior în această carte, înainte de a începe o citire, unele persoane fac exercițiul din secțiunea „Crearea unui sanctuar interior, cu scopul de a vă întâlni ghidul", inclus în capitolul 6.

2. Focalizați-vă atenția. Concentrați-vă.

3. Întrebați-vă intuiția despre o problemă, pe care o are persoana căreia îi efectuați citirea. Puteți, pur şi simplu, să vă întrebați intuiția: „Poți să-mi dai informații legate de persoana pe care o asist?"

4. Permiteți ca informația să pătrundă în mintea dumneavoastră. Primiți-o. Nu o forțați. Puteți primi informație sub formă de cuvinte, imagini, simboluri, dialoguri, senzații şi/sau idei. Oricum ar sosi, e o cale potrivită pentru dumneavoastră.

5. Verbalizați fiecare informație care vă vine în minte. Dacă nu sunteți lămurit, cereți intuiției mai multe informații. Acordați atenție tuturor impresiilor care apar. Mintea conştientă le-ar putea cenzura, pentru că unele par a nu aveasens. Susțineți-le pe toate. Amintiți-vă că vă însuşiți o nouă aptitudine. Prin exercițiu, veți deveni mai eficient şi mai sigur de acuratețea informațiilor.

Ulterior vă vom arăta ce să faceți în situația în care primiți vesti proaste sau informații neplăcute.

6. Dacă informația vine prea rapid, rugați-o să încetinească ritmul, iar dacă vă parvine prea lent, rugați-o să grăbească ritmul.

7. În cazul în care nu primiți răspuns la o anumită întrebare, există un motiv. Răspunsul ar putea interfera cu lecția pe care persoana respectivă trebuie s-o învețe din această problemă Puneți intrebarea intr-un mod mai general, spre exemplu: „Ce pot spune despre această problemă, astfel încât să fiu de ajutor?"

8. Nu prelucrați informația. Pentru persoana căreia îi faceți citirea, informația ar putea avea sens numai în stare brută. Vedeți ce părere are clientul, după ce i-ați oferit toate impresiile receptate de dumneavoastră.

SOS, Intuiția!

Atunci când faceți o citire pentru altcineva, rețineți că adesea informația vine sub forma unor imagini - simbolice sau literale. Dacă primiți o informație sub forma unei imagini bizare, nu încercați să-i asociați o semnificație. Adesea, persoana căreia îi citiți va fi capabilă să vă spună ce

înseamnă.

Amintiți-vă că principalul scop pentru care faceți citirea este acela de a ajuta o persoană să obțină perspective intuitive. Nu e necesar să-i cunoaşteți povestea vieții sau să-i preziceți viitorul. Cel mai important lucru este să-i împărtăşiți impresiile primite şi să încercați să ajutați persoana respectivă să le înțeleagă. Iată şi câteva sugestii practice, pentru începători:

> Dacă abia ați început să vă folosiți intuiția, nu sunteți absolut sigur de acuratețea ei. Fiți înțelegător cu dumneavoastră. Amintiți-vă că fiecare abilitate intuitivă necesită exercițiu.

> Pentru a vă concentra mai bine, închideți ochii sau uitați-vă în jos.

> Un alt lucru care v-ar putea ajuta ar fi să țineți în mână un obiect sau o fotografie ce aparține persoanei pentru care citiți, (în capitolul 5 am discutat despre primirea informațiilor intuitive prin folosirea atitudinilor psihometrice.)

Când am început să-mi dezvolt abilitățile intuitive (acum vă vorbeşte Lynn), am exersat foarte mult cu prietenii şi familia. Dar am realizat că este dificil să citeşti pentru persoane pe care deja le cunoşti, deoarece ai prea multe informații pentru a mai putea fi obiectiv. Aşa că, am rugat-o pe prietena mea Sarah să mă ajute. Ea provine dintr-o familie numeroasă, dar eu nu i-am cunoscut nici un membru al familiei. Am întrebat care sunt numele lor şi în ce oraşe trăiesc. (Localizarea mă ajută să mă concentrez.) După aceea, i-am descris lui Sarah informațiile parapsihice primite despre frații, surorile şi părinții ei. Ea îmi putea confirma dacă aveam dreptate sau nu, lucru care m-a ajutat să exersez şi să-mi îmbunătățesc abilitățile.

Mini-citirea

Am numit „mini-citiri" toate aceste citiri neoficiale. Ca modalitate de a exersa, mi-am întrebat prietenii care sunt numele prietenilor şi rudelor lor şi cum se numesc localitățile în care aceştia trăiesc. Spre exemplu, prietena mea Sarah (despre care am vorbit în paragraful anterior) putea să-mi spună dacă informația mea despre unchiul ei Herbert era corectă sau nu, dar nici una dintre noi nu trebuia să-l informeze pe unchiul Herb în legătură cu rezultatele citirii şi nici să-i spună că i s-a citit. Puteți folosi aceste tehnici fie şi numai pentru a vă exersa abilitățile.

Iată un exercițiu pe care îl puteți face pentru a vă exersa mini-citirile. După cum am explicat, este mult mai util să obții informații intuitive despre cineva pe care nu-l cunoşti, aşa că rugați un prieten să vă dea numele unei persoane pe care el o cunoaşte bine, dar pe care dumneavoastră nu o cunoaşteți deloc. După cum se vede, persoana pentru care citiți nu trebuie să fie prezentă fizic, pentru ca dumneavoastră să puteți obține informații despre ea.

SOS, Intuiția!

Dacă cineva este consumator de droguri sau alcool, acea persoană ar putea fi dificil de citit. De asemenea, este dificil de citit şi dacă persoana respectivă încearcă să vă testeze. Mai mult, o anxietate extremă manifestată de clientul dumneavoastră poate face ca primirea informațiilor intuitive referitoare la acesta să devină o adevărată provocare.

Încercați să vă şi distrați în timpul efectuării următorului exercițiu, care constă în evocarea unor impresii intuitive. Eu consider că oamenii care se simt normal chiar şi atunci când spun lucruri oarecum ridicole şi care inventează lucruri obțin rezultate mai bune. Probabil că este un aspect al acelei concentrări relaxate despre care am tot vorbit.

Exercițiu de evocare a impresiilor intuitive

Lista următoare conține domeniile generale asupra cărora eu încerc să mă axez pentru a primi informații atunci când fac o citire pentru un client. Când faceți o citire, în timp ce vă uitați pe fiecare cuvânt de pe listă, notați repede prima impresie care vă vine în minte, ca şi cum s-ar referi la viața celeilalte persoane. Nu trebuie să notați răspunsurile exact în aceeaşi ordine de pe listă. Informațiile despre un anumit domeniu, cum ar fi copilăria, pot apărea primele în mintea dumneavoastră; după care poate urma ceva în legătură cu relațiile persoanei respective. Urmați-vă impulsul lăuntric!

> Relații
> Carieră/muncă
> Obiective
> Aptitudini
> Copilărie
> Sănătatea/corp fizic

>Emoții
>Cămin
>Puncte forte
> Obstacole importante
> Potențial maxim
>Alte impresii spontane

Acum evaluați informația pe care ați primit-o:

1. Verificați această informație cu prietenul dumneavoastră, pentru a vedea cum v-ați descurcat cu impresiile parapsihice. Ați avut dreptate în totalitate? A fost ceva complet greşit?
2. Cum ați primit informația? în cuvinte, imagini, sentimente, senzații fizice sau doar „ați ştiut”?
3. Dacă nu ați avut dreptate în legătură cu o informație, vă amintiți ce ați simțit atunci când ați primit-o? V-ați simțit amețit? Vă erau obturate sentimentele? A fost imaginea sau cuvântul neclar în vreun fel? Puteți deveni un parapsihic mai bun, dacă înțelegeți când anume nu primiți în mod clar informația, ca şi atunci când o primiți. Când ceva nu vă este clar, puteți încerca să cercetați în alte moduri, în loc să vă întrebați intuiția: „Cum arată casa lor?”, ați putea întreba: „Trăiesc într-o casă mare sau într-una mică?” Reformulând întrebarea, puteți primi informațiile într-un mod diferit.
4. Când ați receptat o informație cu mare acuratețe, vă amintiți ce ați simțit? O furnicătură sau, pur şi simplu, ați fost sigur că aveți dreptate? A fost ceva diferit între senzația pe care ați avut-o în cazul unui răspuns corect şi cea dată de un răspuns greşit?

Eu pun în practică acest exercițiu destul de frecvent, în timpul cursurilor mele de dezvoltare a intuiției. Şi în mod constant rămân uimită de problemele pe care le aduc în discuție începătorii. În cadrul unui asemenea exercițiu, partenera unui domn era o doamnă în vârstă, drăguță, vioaie şi bine îmbrăcată. El a parcurs exercițiul rapid şi uşor, folosindu-şi intuiția pentru a completa toată lista, cu o singură excepție. Singura categorie la care nu completase nimic era cariera. Asta deoarece tot auzea cuvântul „nimic” (*none*, Ib. engl.), aşa că a presupus că ea nu lucrează. Când a venit momentul ca partenerii să-şi verifice informațiile unul împreună cu celălalt, am auzit un strigăt de mirare din partea doamnei. După care a exclamat: „Cum ai fi putut şti că sunt măicuță?!” (*nun*, Ib.

engl.)

SOS, Intuiția!

Amintiți-vă să țineți evidența tuturor citirilor dumneavoastră în jurnalul parapsihic, chiar dacă sunt mini-citiri sau citiri ale propriei persoane. Dacă, în timp, începeți să efectuați din ce în ce mai multe citiri, s-ar putea să vreți să începeți un jurnal separat, care să includă numai data citirii, beneficiarul şi orice impresie care s-a dovedit a fi remarcabilă.

Un alt student de la cursul meu, în timp ce exersa cu partenerul său, a rămas blocat la categoria cămin. Se afla în situația de a primi informații despre bucătăria partenerei sale. Era foarte asaltat de o transformare continuă a încăperii - de la galben la verde şi apoi la portocaliu. Partenera sa a început să râdă şi să îi explice faptul că avea de gând să-si zugrăvească bucătăria. De fapt, chiar în dimineața respectivă discutase cu soțul ei despre culoarea pe care aveau s-o folosească. Încercau să se hotărască asupra unor nuanțe de galben, verde sau portocaliu.

Crearea unui mediu prielnic

A vă simți confortabil cu ceilalți - şi cu propria persoană - este un lucru esențial în consolidarea încrederii de care aveți nevoie pentru a oferi informați intuitive. Când cineva intră în biroul meu, încerc să fac aşa încât acea persoană să fie calmă şi relaxată. Acest lucru ne ajută să lucrăm ca o echipă, uşurându-mi citirea.

Un alt aspect important într-o bună citire este acela că las la o parte cât mai multe din opiniile, sentimentele şi raționamentele mele. În această privință, un consilier parapsihic seamănă destul de mult cu un psihoterapeut. Am observat că majoritatea prejudecăților pe care le aveam despre alții s-au diminuat de-a lungul anilor, odată cu efectuarea a cât mai multor citiri. Oamenii care de obicei răbufnesc, îi rănesc pe ceilalți şi săvârşesc fapte iraționale fac asta deoarece au fost ei înşişi răniți de către cineva. Nu spun asta pentru a le scuza comportamentul. Dar dacă citiți pentru astfel de persoane, ar trebui să le respectați felul de a fi. Ei sunt singurii responsabili de direcția pe care o aleg în viață şi de rezultatele deciziilor pe care le iau. Nu puteți fi pentru ei decât un ghid, pentru a-i ajuta să meargă pe calea aleasă deja.

Când sunteți blocat

Așa cum vă străduiți să faceți ca o citire să fie confortabilă pentru ceilalți, tot așa trebuie să procedați și pentru dumneavoastră înșivă. Câteodată, se prea poate să aveți mari așteptări de la și să vă stresați mai mult decât o fac ceilalți. Desigur, astfel nu puteți obține acea concentrare relaxată pe care v-o doriți.

Intuiția dumneavoastră rareori funcționează într-o manieră radicală, așa încât este foarte improbabil să se decupleze, pur și simplu. Credeți acest lucru și încercați să vă relaxați. Când simțiți că accesul la informația intuitivă vă este blocat, încercați să faceți următorii pași:

> Potoliți vorbăria minții conștiente prin meditație.

> Programați-vă un repaus.

> Implicați-vă în activități meditative, cum ar fi arta, tricotatul, făcutul pâinii, visatul cu ochii deschiși sau chiar plimbatul.

> Creați un echilibru sănătos între muncă și recreere.

> Încercați lucruri noi; spargeți tiparele.

> Beți un pahar cu apă.

> Trageți un pui de somn.

> Asigurați-vă că aveți o alimentație sănătoasă.

> Feriți-vă de consumul ocazional de droguri și de consumul exagerat de alcool.

> Faceți ceva care să vă provoace râsul.

> Încercați să vă spuneți opțiunile cu glas tare și să vedeți cine este de acord cu ele.

>Pătrundeți în sanctuarul lăuntric și vorbiți cu ghidul spiritual.

> Solicitați receptarea unui vis, ca răspuns pentru grijile dumneavoastră.

>Invocați o putere superioară, pentru a vă ghida.

>Participați cu câteva dintre propriile idei:

Important este să vă relaxați. Încetați să vă mai acoperiți de stres și aveți încredere în intuiție. Încrederea în propria intuiție reprezintă esența unei citiri - o împărtășire plină de încredere a informațiilor, care vin la dumneavoastră ca un dar. Amintiți-vă să celebrați acest lucru!

Deconectarea

Am vorbit anterior despre cum să vă ridicați moralul, pentru a intra într-o legătură mai bună cu domeniul dumneavoastră de interes. Dar ce se întâmplă când creierul dumneavoastră este suprasolicitat? Vă puteți decide când să luați o pauză?

Pentru a generaliza oarecum, unii parapsihici par a fi „conectați" („deschiși") în permanență. Ei adună informații încontinuu, despre oamenii și situațiile din jur. Eu, personal, consider acest lucru obositor. Mie mi s-a întâmplat o singură dată (după ce am realizat prea multe citiri într-o singură zi) să nu mă mai pot opri.

S-a întâmplat atunci ca eu să merg într-un mall, după ce mi-am încheiat ședințele cu clienții mei. Am constatat că, în timp ce îmi făceam cumpărăturile, îmi veneau în minte tot felul de informații intuitive despre ceilalți cumpărători. Mergeam prin mall în timp ce eram bombardată de aceste impresii. Iată câteva exemple: tipul în costum gri avea o aventură și se simțea vinovat; bărbatul scund care ieșea din farmacie era îngrijorat din cauza mamei lui bolnave; tânăra adolescentă făcuse o obsesie pentru un băiat care nu era interesat de ea... și multe alte exemple de acest gen. După numai câteva minute, am ieșit în fugă din mall, temându-mă că aveam pe mine un semn pe care scria: „Atenție! Parapsihic băgăcios prin preajmă!" Am plecat acasă, m-am culcat, iar a doua zi totul revenise la normal.

Căi încurcate

Nu vă lăsați copleșit de abilitățile intuitive. Dacă vă simțiți dornic de o pauză, încetați să faceți un efort atât de mare pentru a vă deschide partea intuitivă. Dar dacă faceți asta, nu așteptați prea mult înainte de a reveni; veți vedea că exersarea regulată și conștiința superioară vă ajută să vă apropiați de intuiția dumneavoastră.

Când am vorbit cu alți parapsihici despre pregătirea în vederea citirii, ei mi-au spus că, la începutul ședinței, meditează sau fac alte ritualuri pentru a-și deschide și mai mult abilitățile intuitive, dar că încheierea sesiunii, prin contrast, nu necesită nici un fel de ritual. Când sesiunea este gata încheiată, își revin la starea inițială. O femeie a spus că ceea ce oprește primirea de informații în cazul ei este o modificare a conștiinței, care se îndepărtează la sfârșitul sesiunii de clientul ei. Altcineva a declarat că abia

după ce închide telefonul (în urma unei sesiuni telefonice) sau uşa (în urma unui client care părăseşte biroul, ei îşi revine la starea de normalitate.

Unii parapsihici au o anumită rutină în ceea ce priveşte finalizarea sesiunii. Unii consideră că este de ajutor fie să meargă pe afară, aproape de natură sau să facă scurte plimbări. Alţii folosesc o anumită înşiruire de cuvinte, pe care le repetă. Totuşi, mai sunt şi unii care fac ceva creativ cu mâinile lor, cum ar fi gătitul sau grădinăritul. O femeie ţine în mână, la sfârşitul sesiunii, o bucată de cristal verde - pentru că aceasta consideră că o ajută să-şi revină, închiderea sesiunii poate fi destul de dificilă pentru unii, dar nu atât de dificilă încât să-i copleşească.

Stabilirea graniţelor

Graniţele sunt linii imaginare, pe care vi le stabiliţi singur pentru a vă proteja de comportamentul nesănătos sau distructiv al celorlalţi. Graniţele sunt aşa-numitele „linii în nisip". Ele stabilesc ceea ce toleraţi în comportamentul celorlalţi, astfel că ele determină ceea ce oamenii vă pot face sau nu.

A şti cum să vă stabiliţi graniţe înseamnă a dispune de o unealtă valoroasă, fie că sunteţi parapsihic, fie că nu. Când v-aţi stabilit foarte clar graniţele, anxietatea dumneavoastră începe să se diminueze, oamenii încep să vă respecte, iar lumea vi se pare un loc sigur. De obicei, aveţi mai multă energie, dar şi o pace interioară mult mai pronunţată. Deşi mulţi oameni învaţă să stabilească graniţe între ei şi ceilalţi, aplicarea acestor principii pe tărâm parapsihic necesită o abordare diferită.

Protecţia parapsihică

Eu nu consider că îmi asum riscuri, când vine vorba de energii şi vibraţii negative potenţiale în cazul în care devin receptivă în faţa intuiţiei. Dar unii aşa consideră şi mulţi recomandă stabilirea unor obiceiuri, care să asigure protecţie parapsihică. Aceste obiceiuri se referă la efectuarea unui exerciţiu de „protejare parapsihică", înainte de începerea sesiunii de citire.

SOS, Intuiţia!

Pentru cei care apelează la resurse vizuale, culoarea indigo este recomandată pentru protecţie parapsihică. (Dacă vă mai amintiţi, această culoare este asociată cu chakra celui de-al treilea ochi.) în urma unei sesiuni de citire, vă puteţi imagina că sunteţi învăluit într-o mantie indigo.

O altă culoare spirituală care implică puritatea este, bineînțeles, albul.

Exercițiul meu preferat provine de la Belleruth Naparstek - parapsihic şi autor de specialitate: „îmi imaginez că sunt înconjurată şi protejată de o pernă magică de energie protectoare şi inteligentă, care vibrează şi absoarbe în ea toată dragostea şi drăgălăşenia care îmi este transmisă; fiecare rugăciune, zâmbet, urare şi fiecare gest de apreciere sunt atrase ca de un puternic magnet, pentru a mă înconjura şi proteja."

De obicei, fac un exercițiu de meditație uşoară înainte de a-mi primi clienții, după care îmi rog ghizii spirituali, îngerii şi pe Dumnezeu să mă ajute în procesul de citire. Le cer să fiu un intermediar curat şi deschis pentru înțelepciunea de care clienții mei au nevoie. Sunt de părere că cea mai bună modalitate de protejare a energiei mele este odihna, atenția pe care trebuie să o acord vieții mele, un regim alimentar sănătos, stabilirea unor bariere în munca mea şi destul timp liber ca să mă distrez şi să mă relaxez.

În general, eu găsesc că munca mea este energizantă şi plăcută. Este un privilegiu să privesc oamenii cum evoluează şi se schimbă şi mă simt onorată să iau parte la acest proces. De asemenea, am învățat ca, în timpul sesiunilor, să rămân între nişte granițe clare şi am învățat că pot face un anumit număr maxim de sesiuni într-o zi sau într-o săptămână. Dacă depăşesc acest număr, mă extenuez. Şi am învățat cum să spun „nu" cererilor care mă epuizează.

Clienții-problemă

Bineînțeles, viața nu ar fi atât de interesantă - şi, cu siguranță, mai puțin provocatoare - dacă nu aş avea ocazionalii clienți-problemă. Un client dificil este, după mine, cel care se aşteaptă ca eu să am toate răspunsurile. Se aşteaptă ca eu să am o revelație care să-i schimbe viața în mod semnificativ, deşi el nu face nimic pentru a realiza schimbarea pe cont propriu.

Mă epuizează oamenii care nu au inițiativa de a apela la intuiție pentru a se schimba pe ei înşişi. Dacă ajung într-un punct în care realizez că nu îi pot ajuta, le recomand o persoană adecvată. Am o listă uriaşă de terapeuți, consilieri în afaceri, parapsihici, psihanalişti holistici, instructori personali şi mulți alții. De multe ori, oamenii apelează la mine pentru că nu ştiu la cine altcineva să se ducă. (Dar, dragă cititorule, sper că nu este şi cazul

dumneavoastră!)

Comunicarea informațiilor intuitive

Una e să primești informații intuitive și alta e să le împărtășești. A ști cum să comunici informația este o artă în sine. Legile nescrise ale citirii parapsihice pot fi la fel de complicate ca o cină la Vanderbilts.

Dar nu lăsați acest lucru să vă intimideze. Cert este că regulile nu sunt cioplite în piatră. Deoarece fiecare sesiune este diferită și prezintă un tip unic de informație, înseamnă că nu se pot aplica aceste reguli tuturor citirilor. Acțiunile dumneavoastră depind de propriile acumulări intuitive despre cum să parcurgeți fiecare situație. În cele ce urmează, veți găsi niște linii călăuzitoare pentru atunci când veți pătrunde în câteva areale fundamentale.

Rețineți că, dacă primiți o anumită informație, nu este obligatoriu să o și împărtășiți. Nu puteți judeca întotdeauna corect implicațiile a ceea ce spuneți și, cu cât sunt mai serioase veștile, cu atât mai precaut trebuie să fiți în comunicarea lor. Belleruth Naparstek a rezumat situația astfel: „Ați fi arogant și băgăcios dacă ați considera că sunteți împuternicit de Dumnezeu să interveniți în viața altora, chiar dacă uneori vă este cerut ajutorul."

Dacă veștile par a fi proaste

Adesea, mă întreb ce trebuie să fac, atunci când primesc informații dificil de comunicat, cum ar fi moartea iminentă, bolile sau accidentele. Am două posibilități, iar răspunsul meu depinde de fiecare situație în parte și de ceea ce îmi dictează intuiția. Prima impresie este de obicei aceea de a împărtăși orice informație primită. Și încerc să o fac să pară mai puțin gravă. Uneori, recepționez informația sub formă de avertisment, pe care i-l pot oferi clientului în timp util, pentru ca acesta să ia măsuri.

Căi încurcate

Fiți atent cum manevrați informația parapsihică pe care o primiți. Iar dacă receptați informații despre un client în afara sesiunii de citire, fiți și mai atent. S-ar putea ca aceasta să fie menită numai dezvoltării dv. Personale, și nu clientului în cauză – care e mai bine să rămână neștiutor.

În cazuri foarte serioase, tac şi cer intuiției sfaturi pentru abordarea informației primite. Dacă decid să i-o împărtăşesc, discut cu clientul despre posibilele acțiuni care trebuie întreprinse - ori pentru a-l susține ori pentru a căuta împreună modalități de evitare a rezultatului vizionat de mine.
Care e răspunsul?„Da”sau „nu” (sau „poate”)...

Adesea, am clienți care mă sună şi mă întreabă dacă le pot răspunde rapid la una sau două întrebări. Nu ştiu dacă toți parapsihicii au întâlnit astfel de cereri grăbite. Şi nu ştiu cum ar răspunde ei. Mie mi se pare dificil.

De obicei, le cer să-si facă programare la cabinetul meu, pentru a mă afla într-un mediu propice căutării de răspunsuri. În general, eu consider că aceşti clienți mă cred „conectată” în orice moment. O altă presupunere pe care o fac ei este aceea că eu am întotdeauna răspunsul corect - în opoziție cu remarcabila lor intuiție nativă. Voi detalia toate acestea, descriind un client al cărui nume l-am schimbat în „Sally”.

Sally m-a sunat într-o zi, pentru a primi răspuns la următoarea întrebare rapidă: „Să accept slujba care mi-a fost oferită?” Pentru a răspunde, aş avea nevoie să intru în viața clientului. Iată care sunt întrebările la care aş vrea meditez mai îndeaproape, pentru a-i oferi informația dorită: Ce se întâmplă cu Sally? Se află într-un moment în care ar putea suporta o schimbare? Este încrezătoare în forțele proprii? I-ar fi benefic un alt loc de muncă? Se va ivi o altă ofertă de muncă în curând? Ce părere are ea despre viitorul loc de muncă? Ar putea fi fericită având acea slujbă?

Ce implicații are acest loc de muncă? Cine este şeful ei? Vor face echipă bună împreună? Compania va avea succes? Care sunt țelurile firmei? Cum sunt colegii ei? Vor fi o echipă bună pentru Sally? Este aceasta o mişcare înțeleaptă pentru cariera ei? E vorba de o companie în creştere? Sally va promova sau va regresa, în momentul în care va primi slujba? Va mai lucra ea acolo peste un an de zile?

Cu siguranță, şi dumneavoastră şi eu putem avea un răspuns strict intuitiv în ceea ce priveşte o anumită decizie. Dar, după cum vedeți, sunt multe impedimente în a răspunde cu onestitate şi integritate la întrebarea rapidă a unui client. Pentru asta, ar trebui să aflu răspunsuri la toate întrebările anterioare.

Nu puteți prezice libertatea de voință

În domeniul meu, foarte des sunt întrebată dacă răspunsurile mele sunt 100% corecte. Şi sunt prima care admite: „Nu, nu sunt 100% corecte”. Şi nici nu cred în cuantificarea procentuală, când vine vorba de citire. Mi se pare foarte dificil (ba chiar imposibil, din punct de vedere practic) să asociezi un procentaj acurateții, când vine vorba de intuiție.

Consider că şi cel mai abil parapsihic greşeşte în anumite momente. Vă amintiți de testele ştiințifice despre care am vorbit în capitolul precedent? Cel mai mare punctaj la aceste teste era de circa 65%. Iar acele punctaje sunt considerate a fi impresionante.

Dar cred în voință. Fără a interveni prea mult, încerc să-mi ghidez clienții pentru a se îndepărta de ceea ce mi se pare mie a fi o cale dezastruoasă. Asta înseamnă că informația transmisă de mine s-a dovedit a fi inexactă, pentru că mi-am avertizat clientul din vreme, iar dezastrul nu s-a mai întâmplat? În acest caz, mă mulțumesc şi cu 0% în ceea ce priveşte acurateța!

Nu puteți prezice libertatea de voință. Şi cred că viitorul este plin de probabilități. Dacă vă duceți la un parapsihic pentru a vi se citi viitorul, trebuie să plecați de la premisa că viitorul pe care îl vede acesta este unul probabil. Ceea ce vi se întâmplă în realitate suportă influența multor gânduri, credințe şi emoții. De câte ori vă formați o convingere, vă schimbați o opinie sau vă manifestați o emoție, vă schimbați şi viitorul.

Din poziția de parapsihic, rolul meu este să vă ajut să înțelegeți calea pe care ați apucat şi locul înspre care vă îndreptați în momentul de față. Încerc să-mi folosesc abilitățile intuitive pentru a vă ajuta să realizați unde anume v-ați blocat şi să răzbateți. Prefer să vă pun la dispoziție instrumente pentru a vă crea o viață pe care să o iubiți, decât să vă las să credeți că sunteți blocat într-una pe care nu v-o doriți.

Sunteți conştient?

În unele studii recente despre quarc (componenta ipotetică a particulelor elementare, considerată a fi cea mai mică parte a materiei), fizicienii moderni au descoperit un fenomen absurd: când se încerca observarea şi măsurarea acestor minuscule particule, oamenii de ştiință observau că, de fiecare dată, comportamentul „aşteptat” se schimba brusc. Prin urmare, teoria rezultată este aceasta: însuşi actul observării schimbă comportamentul. Un principiu similar se poate aplica şi în cazul psi-ului:

dacă este scos din contextul de zi cu zi, de a fi util la nivel spiritual, pentru a fi studiat sub lupă într-un laborator, psi îşi poate schimba natura răspunsului său.

Dar unii oameni cred că destinul (sau soarta) este inevitabil. Aceste credințe au ieşit la lumină odată cu intrarea în noul mileniu. Secole de-a rândul, până în ziua de azi, mulți profeți au prezis sfârşitul lumii în anul 2000. Pentru aceştia (ca şi pentru Nostradamus) este momentul să realizeze că s-au înşelat, deşi păreau atât de siguri? Şi dumneavoastră puteți acționa pentru a crea schimbarea. In capitolul următor veți afla cum.

Ce trebuie să rețineți:

> Puteți efectua citiri pentru dumneavoastră sau pentru alte persoane.

> Când realizați o citire, intuiția vă ghidează, atât pentru a împărtăşi informațiile, cât şi pentru ale primi.

> Atenția crescută pentru propria dumneavoastră condiție va ajuta la creşterea acurateții şedințelor de citire pentru alții.

> Deoarece noi toți avem libertate de voință, înseamnă că informația care ne-a fost transmisă într-o şedință poate fi evitată; aceasta trebuie privită mai degrabă ca fiind o oportunitate pentru schimbare.

Capitolul 22
Tendințe — unde ne aflăm, încotro ne îndreptăm

În acest capitol:
> Era informației instantanee
> Colțul scepticilor
> Construiți-vă viața pe care v-o doriți
> Vizualizați pacea mondială

Am discutat anterior despre utilizarea interpretărilor pentru a vedea care este posibila dumneavoastră traiectorie şi care vă sunt opțiunile. Dar evenimentele petrecute pe o scară mai largă? Nu cumva lucrurile par a se întâmpla pur şi simplu, indiferent de voința dumneavoastră? Într-adevăr, în lumea exterioară au loc schimbări, dar este posibil ca voința dumneavoastră să fi fost şi să mai fie încă implicată, indiferent dacă sunteți conştient de asta sau nu.

Descoperirile ştiințifice şi tendințele care afectează toți oamenii în acelaşi timp se dezvoltă şi evoluează, de regulă, în paralel (şi probabil ca răspuns) față de un gând sau o nevoie. Cu cât e mai importantă schimbarea, cu atât e mai răspândită dorința de a beneficia de schimbare. Interesul crescut în ceea ce priveşte fenomenele psi, la fel ca şi accesul din ce în ce mai facil la tehnologie merg în paralel cu o cerere de informare rapidă (si chiar instantanee). In timp ce fenomenele psi vă ajută să accesați rapid informații cu caracter personal, tehnologia vă ajută să vă conectați cu ceilalți, în acest capitol, vă vom prezenta ceea ce considerăm noi a fi tendințele din lumea psi - în viitorul apropiat şi în cel îndepărtat.

Viața pe banda de viteză — era informațională

„Informație" este numele jocului, în zilele noastre. De la inventatori la directori de vânzări, să ştii ce se întâmplă în jur, ce e posibil şi ce e probabil să se întâmple este cheia supraviețuirii şi a succesului.

Tehnologia oferă modalități noi de a face lucrurile, dar oferă şi produse complet noi. Pentru a avea acces la tehnologie şi a o folosi la maximum, aveți nevoie de informație. Dacă vreți să vă aflați în fruntea unei noi tendințe, trebuie să aflați ce va fi, dintr-o sursă care să depăşească tot ceea

ce vă poate oferi o simplă bază de date - energia viitorului. Această dorință de cunoaştere a viitorului a dus la o cerere crescută de informații parapsihice corecte, în cadrul comunităților industriale şi de afaceri.

Afacerile şi intuiția

În lumea corporatistă, utilizarea intuiției este atât de răspândită, încât un studiu efectuat de Şcoala de Afaceri Harvard a descoperit că 80% dintre managerii seniori îşi folosesc intuiția în mod frecvent. Este de imaginat că acest procent va continua să crească. După cum a spus cunoscutul guru al afacerilor şi autor de literatură economică Tom Peters: „Cu cât sunt vremurile mai nebune, cu atât e mai important ca liderii să-şi dezvolte intuiția şi să aibă încredere în ea".

Din fericire, în zilele noastre directorii executivi de succes au la dispoziție o armă secretă - parapsihicii specializați în afaceri. Aceştia sunt profesionişti care s-au specializat în domeniul afacerilor. Liderii companiilor din lumea întreagă apelează la ei (un exemplu fiind Lynn, care a lucrat cu directori executivi dintr-o paletă largă de industrii, de la publicitate până la produse de îngrijire personală), scopul fiind acela de a primi ajutor în luarea deciziilor de angajare, achiziții, fuziuni şi organizare a afacerilor. Mai mult, directorii executivi caută parapsihici cu experiență în variate domenii, precum tehnologia informațională, planificarea în afaceri, investițiile la bursă şi cercetările de piață, pentru a face previziuni sau pentru a vorbi în cadrul seminariilor de planificare. Deci, când vine vorba de a face planuri în această lume aflată într-o permanentă schimbare, intuiția ar putea fi cea mai recentă tendință a tehnologiei informaționale.

Acelaşi principiu care se aplică marilor corporații, e valabil şi pentru dumneavoastră. Oricine vrea să ştie unde e mai bine să-şi investească timpul şi energia (la fel ca şi economiile). Vă ascultați instinctul şi vă folosiți imaginația, în ceea ce priveşte afacerile? Dați atenție străfulgerărilor parapsihice pe care le aveți, în ceea ce priveşte finanțele şi modul în care le puteți spori? Amintiți-vă că această cunoaştere este un dar, aşa că... nu-l returnati nedeschis! Luați în considerare toate informațiile pe care le aveți la dispoziție. Desigur, în zilele noastre, se pare că suntem inundați de fapte şi cifre. Acum puteți avea acces (cu ajutorul Internetului) la tot felul de informații, pe care nu le-ați fi putut obține cu 15 sau 20 de ani în urmă.

Pe lângă faptul că vă ajută să accesați informații de ordin financiar şi pentru afaceri, Internetul vă poate ajuta să aflați mai multe atât despre propriile intuiții, cât şi despre ale celorlalți. Diverse site-uri le oferă utilizatorilor de computere nenumărate oportunități, în scopul de a-i implica în experimente parapsihice chiar din propriile case, prin intermediul Internetului.

Căi încurcate

Internetul vă oferă o extraordinară oportunitate de a intra în legătură cu alții, care sunt la fel de curioşi ca şi dumneavoastră în legătură cu fenomenele parapsihice. Dar fiți precaut, înainte de a vă arunca în diferite experimente sau de a intra în discuție cu diferite grupuri, mai ales dacă se găseşte cineva care să vă ceară bani sau codul de acces al cardului ori numărul contului bancar.

În prezent, probabil că ați aflat despre site-ul web al Institutului Boundary {www.gotpsi.org), în cadrul căruia puteți face cinci teste diferite, pentru a vă măsura abilitățile parapsihice. Alte site-uri, inclusiv cel al Societății Americane de Cercetări Parapsihice, includ chestionare şi comentarii referitoare la experiențele paranormale prin care au trecut diverse persoane. În afară de faptul că oamenii de ştiință au beneficiat astfel de noi informații pentru cercetările lor, posibilitatea de a împărtăşi experiențe psi atât de deschis le-a permis multor oameni (cărora înainte le-a fost teamă să vorbească despre acest subiect) să ia contact (virtual) cu grupuri de sprijin formate din indivizi asemeni lor.

Un alt mod în care oamenii folosesc Internetul în scop parapsihic este acela de a aduna mai multe minți la un loc şi a le direcționa simultan gândurile spre împlinirea unui anumit scop. Nu cu mult timp în urmă, de exemplu, Internetul a fost folosit pentru a transmite un eveniment de promovare a păcii mondiale. Pe 22 august 1998, a fost transmisă Ceremonia Rugăciunii pentru Pace Mondială, între orele 3.30 Şi 4.00 pm, timpul Europei de Est. Aceasta se dorea a fi prima manifestație pentru pace de acest fel.

Iar în momentul scrierii acestei cărți, o altă ceremonie de rugăciune pentru pace mondială urmează să fie transmisă. Dacă vă interesează astfel

de manifestări, vizitați www.worldpuja.org şi accesați link-ul referitor la evenimente. Iar dacă doriți mai multe informații, cum ar fi locul desfăşurării festivalurilor de profil, vizitați Societatea Rugăciunii pentru Pace Mondială, o organizație nonguvernamentală afiliată Organizației Națiunilor Unite, ce îşi are sediul în Wassaic, New York (www.worldpeace.org).

Desigur, pe Internet puteți găsi şi multe informații furnizate de criticii fenomenului psi. Criticii sau scepticii sunt subiectul următoarei secțiuni.

Punctul de vedere al scepticului

Trebuie să admitem că unele evenimente paranormale au fost descrise de anumiți oameni într-o manieră, să spunem, puțin... neconvingătoare. Aşa cum lumea fenomenelor spirituale îşi are extremiştii ei, la fel se întâmplă şi în lumea fizică. Oamenii care pun la îndoială totul, în permanență, se autointitulează *sceptici*.

Scepticii îşi iau credințele atât de în serios, încât au format chiar şi câteva organizații. Cea mai cunoscută este probabil Comitetul de Investigare Ştiințifică a Teoriilor Paranormale (CSICOP), fondat în anul 1980 de oameni de ştiință, academicieni şi scriitori de *science-fiction*, printre care şi Cari Sagan, Isaac Asimov, Ray Hyman, James Randi şi alții. Scopul autodeclarat al asociației consta în „investigarea critică a fenomenelor paranormale şi ştiințifice, dintr-un punct de vedere responsabil şi ştiințific, şi prezentarea în fata publicului larg şi a comunității atât a informațiilor referitoare la fenomene, cât şi a rezultatelor investigațiilor". Scopul consta, de asemenea, în a „promova ştiința şi gândirea critică, educația ştiințifică şi folosirea rațiunii în examinarea lucrurilor importante". Bineînțeles, au şi un site web, care este destul de informativ (dacă nu chiar sceptic) şi pe care îl găsiți la adresa www.csicop.org.

Dincolo de cuvinte

Un sceptic este o persoană care pune sub semnul întrebării temeiul unui lucru, cu scopul de a pretinde dovezi factuale sau de a menține o stare de îndoială.

În ciuda atitudinii raționale, publicul ar putea confunda uneori cele două tipuri de extremişti - adepții fanatici ai tuturor fenomenelor

paranormale şi mereu suspicioşii sceptici. În unele cazuri, scepticii se exprimă cu atâta vehemenţă, încât nu-ti poţi da seama dacă citeşti ideile unor oameni de ştiinţă raţionali sau parodiile excentrice ale unor sceptici. Când navigaţi pe Internet, ţineţi minte că multe dintre site-urile referitoare la fenomene paranormale sunt create de sceptici, care ar face orice pentru a scădea credibilitatea tuturor fenomenelor paranormale.

Sunteţi conştient?

Cari Sagan, unul dintre marii oamenii de ştiinţă şi sceptici ai secolului al XX-lea, a pretins că un singur lucru l-a făcut să ia în considerare posibilitatea existenţei unui anumit fenomen parapsihic - reîncarnarea. Şi ce anume l-a determinat să gândească aşa? Relatările unor copii, care şi-au povestit viețile anterioare, incluzând detalii pe care nişte copii nu ar fi avut de unde să le cunoască, în mod normal.

Se întâmplă uneori ca scepticii să facă mai multe cercetări asupra unui fenomen paranormal, decât cei care îl experimentează. Dar, pentru că scepticii nu experimentează ei înşişi acest tărâm, nu pot dispune de informaţii directe despre această realitate alternativă. Şi pentru că nici nu doresc să o experimenteze, e puţin probabil să obţină respectivele informaţii. Astfel, ajungem într-o situaţie absurdă, pe care ei se grăbesc s-o arate cu degetul.

O altă situaţie paradoxală este aceea că testele psi atent monitorizate demonstrează că psi se manifestă mai clar într-o atmosferă pozitivă şi receptivă, decât într-una suspicioasă şi negativă. Interesant este faptul că, deşi cercetătorii psi-ului sunt puşi în situaţia de a demonstra că psi există, scepticii sunt puşi într-o poziţie şi mai dificilă - aceea de a demonstra că psi nu există.

Unul dintre cei mai cunoscuţi şi mai populari sceptici în ceea ce priveşte paranormalul este Uimitorul Randi, cunoscut şi ca James Randi. Instruit iniţial pentru a deveni magician, Randi poartă o cruciadă personală cu scopul de a demonstra că efectele psi sunt, de fapt, o fraudă. El a scris câteva cărţi pe această temă şi a călătorit în lung şi-n lat pentru a ţine conferinţe pe tema pseudoştiinţei şi a fenomenelor paranormale.

În unele cazuri, Randi a învăţat oamenii cum să comită fraude şi apoi i-a trimis în laboratoarele psi, cu intenţia de a-i păcăli pe cercetători. Cel mai cunoscut caz s-a petrecut în anul 1979, având în centru doi adolescenţi, Steve Shaw şi Michael Edwars. Randi i-a învăţat cum să falsifice deţinerea

de puteri psihokinezice şi apoi i-a trimis la Laboratorul McDonnell din cadrul Universităţii Washington, pentru a-şi demonstra abilităţile. Cercetătorul psi Peter Phillips a făcut public fenomenul, deşi cu prudenţă, până când Randi şi-a făcut publică stratagema.

În prezent, Randi oferă suma de l milion de dolari oricui poate demonstra că are puteri parapsihice. Bineînţeles că Randi îşi va testa parapsihicul pe terenul său şi după standardele sale care s-ar putea să implice atitudinii şi aure negative. (Dacă doriţi să-l contactaţi, vizitaţi pagina sa de web www.randi.org)

Paranormal

Unul dintre cei mai influenţi scepticii ai lumii a fost, în acelaşi timp, şi unul dintre cei mai cunoscuţi magicieni. Harry Houdini (1874-l926) a recunoscut întotdeauna fără echivoc că munca sa era bazată pe trucuri. Avea un sentiment puternic de respingere a celor care foloseau arta magiei pentru a înşela oamenii şi demasca fraudele de câte ori avea ocazia. Ulterior, când mişcarea spiritualistă a ajuns la modă, el a început o cruciadă personală, pentru a demasca falsele intermedieri între un spirit şi un medium, apariţiile de fantome, zgomotele neexplicabile şi levitaţiile - toate aduse la lumină de curentul spiritualist. Deşi era foarte sceptic în legătură cu lucrurile mistice, i-a promis soţiei sale că, dacă va muri înaintea ei, se va întoarce să o viziteze - dacă aşa ceva va fi posibil. Dar tot ce ştim e că nu a murit niciodată.

Viitorul luat în propriile mâini

A-ţi controla viaţa este foarte departe de a face şmecheriile de care Randi şi alţii sunt obsedaţi. Decât să te focalizezi pe ceea ce nu este adevărat, de ce să nu faci propriile alegeri în privinţa a ceea ce doreşti să fie adevărat? Aşa cum subliniază şi Lynn în cartea ei - *Divine Intuition: Your Guide to Create a Life You Love (Intuiţia divină - ghidul tău pentru a-ţi crea viaţa dorita)*, publicată la DK Books, în anul 2001 - gândurile predominante îţi creează experienţele de viaţă. Vă aflaţi aici cu un scop, iar sistemul dumneavoastră lăuntric de ghidare vă va conduce în direcţia cea bună. Rămâneţi focalizaţi asupra a ceea ce vă aduce bucurie, continuaţi să faceţi paşi mici înspre ceea ce vă place şi veţi fi pe calea cea bună pentru a vă clădi viaţa dorită.

Intuiția dumneavoastră vă informează în mod constant asupra noilor direcții înspre care vă puteți îndrepta, pentru a experimenta bucurie, pace şi fericire şi, astfel, a crea un viitor mai bun pentru sine şi pentru cei iubiți. Puteți avea numai beneficii, dacă acordați atenție acestor indicii intuitive de schimbare în viața personală. De multe ori, oamenii dau la o parte aceste mesaje intuitive pe care le primesc şi - la fel ca şi Scarlett O'Hara în *Pe aripile vântului* - decid „să se gândească la asta mâine".

Viața e scurtă. De ce să nu faceți tot posibilul pentru a vă bucura de ea? De exemplu, vă petreceți, probabil, cea mai mare parte a zilei muncind, dar, vă place într-adevăr ceea ce faceți? Credeți că aveți un scop şi că vă simțiți împlinit prin ceea ce faceți? Sau asta sună mai degrabă ca visul vrednic de respect al Vrăjitorului din Oz? Ei bine, ca şi vrăjitorul acela, puteți găsi o cale de a avea o inimă mai mare şi ceva mai mult curaj. Şi puteți chiar să dispuneți de un creier nou - schimbând felul în care gândiți.

Vizionarea propriului succes viitor

Dacă nu aveți nici o speranță de a vă schimba viața, continuați să vă creați o situație fără scăpare. Dar dacă vă decideți să priviți viața din alt unghi şi să încercați ceva nou, sunteți pe cale să realizați mari schimbări şi să vă îmbunătățiți calitatea propriei vieți.

Următorul exercițiu v-ar putea ajuta în a vă descoperi cele mai ascunse visuri şi speranțe pentru viitorul dumneavoastră. Prima întrebare - „Dacă nu ar trebui să-mi fac probleme pentru bani, cum mi-aş petrece timpul?" - a pus pe gânduri mulți oameni. Mi-am dat seama că e un mare semn de întrebare.

În repetate rânduri, am observat că, atunci când întreb oamenii ce fel de muncă şi-ar dori, cam toți răspund la fel: „Mi-ar plăcea să fac cutare lucru, dar nu se câştigă bani din asta." Şi subiectul se opreşte aici - în continuare, respectivului îi displace locul de muncă, îşi regretă viața şi face fără pasiune acelaşi lucru, până la pensie.

Căi încurcate

Nu aruncați şi copilul odată cu apa din copaie, atunci când vă decideți să faceți schimbări. Acordați-vă timp, pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care le considerați ca fiind de la sine cuvenite. De exemplu, poate că locul de muncă nu vă satisface, dar asta nu înseamnă că trebuie să-l părăsiți. Căutați alternative în cadrul companiei. S-ar putea să găsiți ceva mai

interesant.

Dar dacă nu trebuie să fie aşa? Amintiţi-vă zicala care spune: „Dacă vei face întotdeauna ceea ce ai făcut mereu, vei obţine întotdeauna ceea ce ai obţinut mereu." Intuiţia nu cere neapărat să faceţi o schimbare majoră în viaţă, însă v-ar putea sugera, printr-un ghiont uşor, să fiţi mai atent la înţelepciunea ei şi să începeţi să faceţi paşi mici spre o viaţă care să vă placă.

As putea să vă dau nenumărate exemple de clienţi, prieteni şi elevi de-ai mei, care au făcut acei paşi mici, sugeraţi de intuiţie. În mod tipic, au trecut de la slujbe pe care le urau la cariere şi vieţi interesante, pline de sens, bănoase şi pline de satisfacţii. Dar nu vă voi spune că acest lucru s-a întâmplat peste noapte.

Pentru mai multă informaţie pe tema carierei, cereţi-i intuiţiei să vă conducă la resursele adecvate. Puteţi începe cu cartea *I Don't Know What I Want, but I Know It's not This: A Step-by-Step Guide to Finding Gratifying Work (Nu ştiu ce vreau, dar ştiu că nu e asta - ghid pas cu pas pentru a găsi o muncă satisfăcătoare*), scrisă de Julie Jansen şi apărută la Penguin în anul 2003. Este o resursă minunată, când vine vorba să vă confruntaţi cu problema de a vă urma pasiunea şi de a fi plătit suficient pentru asta. Dacă vă este greu să vă daţi seama care este adevărata dumneavoastră pasiune în viaţă, ar fi bine să citiţi cartea lui Lynn: *Compass of the Soul: 52 Ways Intuition Can Guide You to the Life of Your Dreams (Busola sufletului - 52 de căi prin care intuiţia vă poate ghida spre o viaţă de vis)*, apărută la Andrews McMeel Publishing, în anul 2003. Veţi găsi în ea eseuri şi exerciţii care vă vor ajuta să învăţaţi să respectaţi mesajele intuitive, să treceţi la acţiune şi să începeţi să mergeţi pe drumul visurilor dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

Când vă luaţi la bani mărunţi propria gândire, nu vă lăsaţi egoul să se implice prea mult. În fond, aţi prefera să aveţi dreptate (şi să rămâneţi blocat acolo) sau să fiţi fericit (după o muncă grea şi după depăşirea unor eventuale obstacole dificile)?

Iată acum un exerciţiu, conceput pentru a vă determina să vă gândiţi care ar putea fi pasiunea vieţii dumneavoastră, dar şi cum anume aţi putea

folosi energia provenită din acea pasiune într-o preocupare de-o viață.
Exercițiu referitor la scopul vieții

1. Dacă nu ar trebui să-mi fac probleme pentru bani, cum mi-aş petrece timpul?

2. Cel mai bine mă simt când... (îngrijesc grădina, dau petreceri, decorez, citesc etc.)

3. Cel mai mult îmi place să mă informez despre...

4. Dacă tocmai aş afla că mai am doar un an de trăit, înainte de sfârşitul anului, aş vrea să trec prin următoarele şapte experienţe:

5. În timpul liber, îmi place să...

6. Consider că am următoarele şapte calităţi, care mă ajută să am succes în viaţă (de exemplu, sunt motivat, tolerant, bătăios, empatic):

7. Cred că scopul sau misiunea mea în viaţă este...

8. Listaţi rapid 10 moduri în care aţi putea câştiga bani făcând ceea ce vă place să faceţi în timpul liber. Nu vă întrebaţi dacă ideile ar fi fezabile sau dacă aţi scoate suficienţi bani din ele.

9. Din aceste 10 moduri, alegeţi 2-3 care vă entuziasmează cel mai mult şi listaţi-le aici:

10. Ce paşi aţi putea face, astfel încât să vă apropiaţi de aceste 2-3 lucruri preferate? (De exemplu, să faceţi un curs de administrare a micilor afaceri, să vă consultaţi cu un prieten care a început o afacere similară, să citiţi mai multe despre domeniul respectiv, să vă continuaţi studiile, să discutaţi cu un consilier socio-profesional.)

11. Sunteţi dispus să faceţi aceşti paşi? Dacă nu, scrieţi ce anume vă împiedică.

Teama de ceva nou nu este ceva neobişnuit. De fapt, este omenească. Obiceiurile vechi, familiare, chiar dacă sunt neplăcute, ne dau un fel de confort straniu. Aşadar, când simţiţi îndemnul de a vă analiza acel status quo interior, faceţi-o! Orice energie care diferă de tiparul normal de gândire şi acţiune e, probabil, un apel de trezire (sau, mai probabil, o şoaptă), care vine din intuiţie.

Acordul fin - fiţi atent la propria intuiţie

O parte importantă a ascultării şi înţelegerii intuiţiei este să aflaţi cum anume comunică cu dumneavoastră. Impulsul de a lua în mână această

carte şi de a o citi este una dintre modalităţile prin care vă vorbeşte intuiţia. Ea vă spune: „Hei, aceasta este o posibilă cale de a vă îndeplini scopul." Iar pagina de faţă vă va arăta cum puteţi transpune ceea ce aţi învăţat în viaţă, în special în domeniul profesional.

Sunteţi conştient?

Aţi observat că, atunci când sunteţi în întârziere şi vă aflaţi la volan, traficul pare blocat, indiferent pe unde aţi lua-o? Iată un experiment pe care vă recomandăm să-l încercaţi, atunci când vă grăbiţi: pur şi simplu, încetiniţi. Cum vă veţi apropia de o posibilă cotitură, intuiţia vă va spune dacă să înaintaţi pe acolo sau nu. Dacă doar vă grăbiţi fără să gândiţi, veţi urma aceleaşi rutine care vă conduc la întârzieri inutile (şi frustrante).

În cele ce urmează, veţi găsi şi alte modalităţi prin care puteţi învăţa să pătrundeti informaţiile pe care vi le pune la dispoziţie intuiţia. Devenind mai conştient, veţi începe să vă luaţi viaţa în propriile mâini. Iată cum e recomandat să începeţi:

1. Ascultaţi ceea ce vă spuneţi despre propria viată. Fiţi atent la gândurile şi convingerile proprii. Consideraţi că aveţi dreptul să fiţi fericit? Aveţi încredere că veţi face alegerile potrivite pentru viitorul dumneavoastră? Sunteţi de părere că alţi oameni vă doresc binele? Credeţi că există un univers iubitor, care vă sprijină deciziile de schimbare?

Gândurile, convingerile şi emoţiile dumneavoastră au un impact major asupra a ceea ce creaţi în viaţă. Dacă gândurile dumneavoastră tind să devină negative şi pesimiste, întrebaţi-vă: „Care ar fi un alt mod de abordare a acestei probleme?" sau „Ce doresc să aduc în viaţa mea?" Când remarcaţi o gândire defectuoasă, operaţi transformarea necesară de atitudine.

2. Exersaţi declaraţiile pozitive şi vizionaţi succesul. Credinţele şi gândurile dumneavoastră predominante vă exprimă adevăratele aşteptări de la viaţă? Soren Kierkegaard a spus: „Viaţa noastră exprimă întotdeauna rezultatul gândurilor noastre predominante." Mulţi oameni de succes mi s-au confesat, spunându-mi că îşi petrec o parte din timp visând cu ochii deschişi la viitorul lor. Le place să-şi imagineze rezultate viitoare pozitive.

Pe măsură ce vizualizează modele de succes, oamenii exersează ce noi numim „afirmaţii". Ei îşi spun sieşi declaraţii pozitive despre vieţile lor şi despre capacitatea de a-şi atinge scopurile. Puterea minţii de a-şi imagina

succesul este cheia spre o viață care să vă placă. S-ar putea să doriți să puneți pe pereții casei sau biroului dumneavoastră asemenea afirmații. Multe persoane apreciază ca fiind de ajutor ascultarea casetelor motivaționale, în timp ce merg spre serviciu.

3. Fiți atent la ceea ce vă entuziasmează. Continuați să vă gândiți la ce v-ar plăcea să creați în viață. Acordați o atenție specială acelor lucruri care vă bucură sau vă entuziasmează. Prin sentimente, intuiția vă transmite informații. Mai simplu spus: dacă ceva vi se pare plăcut şi distractiv, apropiați-vă de acel lucru şi încercați-l. Dacă o situație vă supără sau vă epuizează, căutați un mod de a o schimba sau îndepărta definitiv.

4. Întrebați-vă intuiția şi ascultați-i răspunsurile. Fiți atent la modul în care intuiția comunică cu dumneavoastră. De regulă, primiți răspunsuri în cuvinte, sentimente, imagini, senzații fizice sau, pur şi simplu, ştiți? Învățați să cercetați înțelepciunea intuiției. Puneți-i întrebări de-a lungul zilei: „Cum ar trebui să abordez această situație?"; „Ar trebui să acționez în acest fel sau în altul?"; „Este acesta cel mai potrivit moment pentru a începe acest proiect?" Toate acestea sunt întrebări pentru care intuiția are răspunsul gata pregătit. Iar când se întâmplă ceva care vă face să gândiți: „Oh! Ce coincidență stranie! E bizar!", considerați că e vorba de un pont primit de la intuiția dumneavoastră.

5. Rugați-vă şi meditați. Cereți îndrumare puterilor superioare. Declarați-vă intențiile şi cereți ajutor, dacă aveți dificultăți. Rezervați-vă timp în fiecare zi pentru a asculta îndrumările, pentru meditație sau, pur şi simplu, pentru a vă imagina inclus în lumea spirituală şi în înțelepciunea divină.

6. Treceți la acțiune. Acționați în privința a cel puțin trei lucruri care vă vor aduce mai aproape de scopurile, viziunile şi visurile dumneavoastră. Orice schimbare vă va crea la început un oarecare disconfortabil. Dar pașii mici contează. Transferați energia din viața dumneavoastră înspre lumea exterioară, ca să creați lucruri noi. Intuiția vă va spune ce acțiuni să întreprindeți.

Iată câteva exemple de trecere la acțiune:

> Sunați un consilier socio-profesional şi stabiliți cu el o întâlnire, pentru a discuta punctele dumneavoastră de interes. Cooperați cu acesta, pentru a crea un plan de acțiune care să vă transforme visele în realitate.

> Discutați cu cineva care a făcut o schimbare de succes în carieră, despre felul în care a procedat.

> Discutați cu cineva care are deja locul de muncă visat de dumneavoastră.

> Înscrieți-vă la un curs care este, pur şi simplu, distractiv sau care tratează o temă pe care doriți să o explorați în vederea unei noi cariere.

> Programați o întâlnire cu un expert financiar, care să vă consilieze asupra unei schimbări în carieră, fără a vă periclita situația financiară.

> Documentați-vă despre temele dumneavoastră de interes pe Internet sau la bibliotecă. Rețineți: paşii mici contează. Dumneavoastră construiți o punte spre o viață mai bună!

7. Asteptați-vă la suişuri şi coborâsuri. Priviți toate obstacolele ca pe nişte lecții şi provocări (ne referim la „provocare" în sensul cel mai sănătos din lume). Obstacolele nu sunt indicatori ai eşecului. Câteodată, cea mai mare provocare este să fii răbdător şi să te detaşezi de rezultatul aşteptat. Când ceva pare să fie un obstacol, nu vă gândiți că ați făcut o greşeală. Tot ce apare în viața dumneavoastră este menit să fie acolo. Chiar şi un obstacol este un dar.

Căi încurcate

Vă amintiți că am vorbit despre vibrațiile emanate de gândurile şi acțiunile dumneavoastră? Dacă gândiți pozitiv despre viitor, lucruri şi acțiuni pozitive vor urma. Dacă vă concentrați asupra temerilor, veți atrage asupra dumneavoastră situațiile corespunzătoare. Gân-diți-vă la ceea ce vă înspăimântă şi încercați să remediați situația.

Nu întotdeauna linia vieții este ascendentă, chiar şi atunci când faceți totul „corect". Aşa cum natura are anotimpuri, cicluri, ascensiuni şi declinuri, tot aşa are şi viața. De fapt, viața este legată în întregime de ritmurile naturii. Pe măsură ce dobândiți cunoştințe referitoare la felul în care vă afectează intuiția, realizați în ce fel interacționați cu tot ceea ce vă înconjoară.

O altă perspectivă — un nou „eu"

Se pare că am făcut o lungă călătorie şi am ajuns tot acolo de unde am plecat. Aşa că vom repeta ceea ce am spus la început: un nou mod de a vedea lucrurile începe cu dumneavoastră. Conştientizarea faptului că intuiția există trebuie să vină din interior. Descoperirea felului în care vă

vorbeşte trebuie să vină tot din interior, înţelegerea manierei în care interacţionează intuiţia cu lumea exterioară sinelui vine tot din interior. Pentru a căpăta o perspectivă mai amplă, trebuie să vă lărgiţi orizonturile.

Încercaţi să vă imaginaţi într-o altă ipostază: ca spirit, trimis pe Pământ într-un corp omenesc, închipuiţi-vă că sunteţi atât de influent, încât trebuie să trataţi orice acţiune sau gând cu nemărginită grijă şi atenţie. Până şi cel mai mic gest sau cuvânt al dumneavoastră se răspândeşte în toate direcţiile, afectând tot ce vă înconjoară şi chiar tot ce se află la mare distanţă de dumneavoastră.

Această mentalitate de învingător le poate părea străină celor mai mulţi oameni, dar nu tuturor. Sigur este că liderii spirituali aprofundează orice aspect al vieţii lor în felul acesta. Direcţia în care îşi îndreaptă energia şi gândurile chiar are un efect profund şi creează un ecou prelungit. Ei sunt în permanenţă conştienţi de responsabilitatea pe care o au faţă de acţiunea bine gândită şi planificată. Iar această conştientă îi diferenţiază de ceilalţi.

Majoritatea oamenilor nu se privesc pe ei înşişi în felul acesta - fie datorită nesiguranţei, fie datorită umilinţei. Şi, totuşi, această conştiinţă a interconectării tuturor fiinţelor cu divinitatea, precum şi responsabilitatea de a împărtăşi altora acest lucru, îl aduc pe individ mai aproape de divinitate. Cu cât e cineva mai conştient de interconexiunea sa cu divinul, cu atât se apropie mai mult de divinitate.

O trăsătură pe care o atribuim în general unui zeu atotputernic este aceea pe care şi oamenii spirituali tind să o aibă: cunoaştere venită dintr-o sursă necunoscută. La limită, această capacitate e denumită omniscienţă (atotcunoaştere). Liderii spirituali accesează adesea această cunoaştere aproape divină. Ei dispun, în general, de câteva tipuri de capacităţi intuitive, necesare obţinerii de informaţii - o combinaţie a următoarelor trăsături: percepţie extrasenzorială, clarauz, clarviziune şi empatie.

SOS, Intuiţia!

Dacă sunteţi în căutarea unor indicaţii parapsihice pragmatice, pentru uz strict personal, aţi putea avea dificultăţi în a găsi un instructor personal. Oricum, majoritatea celor care au publicat cărţi despre capacităţile parapsihice sau despre intuiţie au în agenda lor şi programe de seminarii şi conferinţe, în diferite zone ale lumii. Eu am o revistă electronică lunară, pe care o expediez prin e-mail şi care conţine informaţii recent descoperite, dar şi ponturi şi sfaturi utile pentru dezvoltarea intuiţiei; de asemenea, am

un program de seminarii de specialitate. Vă puteți înscrie trimițându-mi un e-mail la adresa: newsletter® lynnrobinson.com.

Compasiunea şi empatia sunt totul

În faimoasa sa epistolă către corinteni, Sf. Apostol Pavel spunea: „Şi vă arăt încă o cale care le întrece pe toate: de aş grăi în limbile oamenilor şi ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare şi chimval răsunător. Şi de aş avea darul proorociei şi tainele toate le-as cunoaşte şi orice ştiinţă, şi de aş avea atâta credinţă încât să mut şi munţii, iar dragoste nu am, nimic nu sunt."

Clişeele populare, adesea mai adevărate decât ne dăm seama, spun că „iubirea face ca lumea să se învârtă". Deepak Chopra, doctor pentru minte şi trup şi autor preocupat de problemele sufletului, compară iubirea cu forțele care creează legile naturii. Dalai Lama, considerat a fi încarnarea unui Buda al iubirii, spune că „dragostea este starea naturală a Universului".

Care ar fi scopul a tot ce se întâmplă - al eonilor de existență, al epocilor de conştientă - dacă chintesența ar fi negativă? Impulsul nestăvilit de conectare cu ceilalți, de înțelegere şi empatie pentru alții, continuă să curgă prin tot ce există. Pentru a deveni unul şi acelaşi cu această forță, vă puteți cultiva compasiunea şi empatia.

Cu cât înaintăm în secolul al XXI-lea, Universul alege din ce în ce mai multe modalități de a ne ajuta să învățăm lecția predată în şcoli sub numele de „Pământ". Rolul dumneavoastră ca ființă spirituală nu reprezintă o provocare minoră, dar este totuşi uluitor de simplu, învățați cum să iubiți şi să iertați. Cercetați-vă darul intuiției, pentru a beneficia de o îndrumare înțeleaptă. Cu ajutorul intuiției, lărgiți-vă orizonturile, experimentând pacea şi împărtăşind-o cu ceilalți. Oferiți-vă să fiți de folos altora. Exprimați-vă compasiunea. Şi bucurați-vă!

Ce trebuie să rețineți:

> Informația, din orice sursă ar proveni, este un punct central de pornire pentru a crea schimbarea.

> Liderii şi indivizii asemeni lor explorează intuiția ca pe o cale de procesare a informației şi de facilitare a luării deciziilor.

> Ascultarea intuiției şi efectuarea micilor paşi pe care aceasta îi sugerează poate conduce la concretizarea celor mai ascunse speranțe şi

visuri.

> Exprimarea dragostei față de Pământ şi de toate creaturile sale devine o forță de vindecare şi de schimbare în bine.

Anexă
Glosar

a doua vedere: Abilitatea de a vedea evenimente viitoare. Se referă la o gamă largă de abilități (inclusiv înțelepciunea, profeția sau divinația), puse în practică prin intermediul obiectelor precum globurile de cristal.

afirmații: Declarații care, prin repetare frecventă şi focalizată, conduc la crearea unei realități sau a unui adevăr.

arhetipuri: Teme comune care ies la lumină din subconştientul colectiv şi apar în mod repetat ca simboluri, în mituri, sisteme de simboluri şi vise.

astrologie: Formă de divinație care studiază pozițiile corpurilor cereşti, pentru a determina influența lor asupra problemelor omeneşti.

atac parapsihic: împrejurare în care cineva direcționează, cu intenție şi în mod conştient, energie negativă către o altă persoană. Această energie nu vine, de obicei, de la cineva care şi-a dezvoltat abilitățile parapsihice.

aură: Câmp de energii electromagnetice care pătrunde şi străbate fiecare făptură vie. Cuvântul provine din limba greacă - *avra,* care înseamnă „adiere".

bântuială: Percepție repetitivă a unei imagini, fie că e o viziune, fie că e un sunet sau senzația unei mişcări ori a unui eveniment din trecut. Experții sugerează că aceasta nu implică un spirit, ci o „amprentă energetică".

bilocație: Fenomen care se petrece atunci când o ființă umană vie este prezentă şi într-un al doilea loc, în timp ce continuă să funcționeze normal în corpul său fizic, în locul în care se află acesta.

câmp al conştiinței: Conştiință existentă într-un plan interconectat şi accesat de toate mințile. Sugerează faptul că acea conştientă mentală vine dintr-o sursă aflată dincolo de celulele fizice conținute de creierul uman.

călătorie astrală: Un pas dincolo de proiecția astrală, care îi permite „visătorului" să călătorească în diferite zone, în timp ce este conştient că nu se află în corpul său fizic.

chakre: Centre de energie răspândite prin tot corpul. Între baza coloanei vertebrale şi creştetul capului sunt poziționate şapte chakre majore. În medicina occidentală, sunt reunite sub numele de sistem nervos.

chi: În conformitate cu medicina chineză antică, este energia universală care curge prin organele vitale, oase, flux sangvin şi alte segmente anatomice ale corpului uman. Denumirea japoneză este *ki.*

clarauz: Abilitatea de a auzi sunete care nu sunt accesibile urechii fizice.

clarsimțire: Abilitatea de a percepe informații în afara gamei de percepții obişnuite. Mai sunt folosite şi denumirile de „gândire clară" şi „cunoaştere clară".

clarviziune: Abilitatea de a vedea lucruri care nu pot fi văzute cu ochiul fizic. Echivalentul franţuzesc al „vederii clare" include şi conotaţia de „percepție ascuțită" şi „intuiție pătrunzătoare".

comunicare spirituală: Proces de comunicare cu spirite care nu sălăşluiesc în mod curent în trupuri.

contemplație: Gândire sau reflecție profundă, privită ca tip de meditație sau rugăciune.

corp astral: Un „al doilea sine" sau un corp energetic, ce constă într-un câmp subțire de lumină, care acoperă corpul fizic. Se crede că acest corp astral se poate separa de corpul fizic în timpul somnului, de aici rezultând visele zburătoare.

deducție: Proces de derivare a unor concluzii logice, din nişte premise considerate a fi adevărate.

desenare spontană: Formă de exprimare creativă care produce imagini vizuale sau ilustrații. Se petrece în timpul unei stări modificate de conştiință, când mintea rațională este deconectată, iar mintea intuitivă preia un rol mai activ.

discernământ: În sens telepatic, se referă la abilitatea de a face distincție între dorințele personale (cum este iluzia) şi informațiile intuitive.

divinație: Practică de prezicere a evenimentelor viitoare cu ajutorul mijloacelor supranaturale, al profeției sau al intuiției.

exorcism: Act de izgonire a unui spirit nedorit, prin solemne ceremonii religioase.

experiență de dinaintea morții (EDM): Fenomen în care o persoană care este considerată moartă experimentează o vie conştiință a separării de propriul trup. Aceasta reînvie în cele din urmă şi îşi face cunoscută experiența. Particularitățile experiențelor de dinaintea morții par a fi similare pentru toți cei care le-au raportat.

experiență extracorporală (EEC): Conjunctură neobişnuită şi de scurtă durată, în care conştiința unei persoane pare să se detaşeze de corpul acesteia, permițând observarea lumii dintr-o perspectivă care transcende corpul fizic şi simțurile fizice. fantomă: Cuvânt folosit pentru a descrie diferite fenomene, cel mai comun dintre toate fiind sufletul unui spirit lipsit de trup, despre care se crede că rătăceşte printre cei vii. De fapt, anumite fenomene pe care pe care oamenii le numesc „fantome" nu implică deloc un suflet sau un spirit.

feng shui: Filosofie chineză antică, specifică creării unui mediu ambiental armonios.

fobie: Frică persistentă, irațională.

fotografie de tip kirlian: Tip de fotografie care foloseşte un sistem de plăcuțe metalice cu rol de electrozi şi care scoate la iveală un câmp de energie luminoasă ce emană din toate ființele vii.

fotografiere parapsihică: Tip de imprimare parapsihică, în care un individ cu abilități specifice proiectează o imagine din minte pe film fotografic, ca şi cum o cameră foto ar citi mintea respectivei persoane.

ganzfeld: Termen provenind din limba germană, care înseamnă „arie completă" şi care se referă la deschiderea mintii lăuntrice prin sistarea căilor externe de comunicație, precum lumina şi sunetul. Când aceste elemente de distragere a atenției sunt eliminate, mintea este mai susceptibilă să repereze semnalele parapsihice.

ghicit într-un glob de cristal: Practică divinatorie care induce clarviziunea, după ce prezicătorul priveşte insistent o suprafață reflectorizantă, în timp ce se concentrează profund.

hipnoterapeut: Hipnotizator instruit pentru a-i ajuta pe oameni să exploreze sursele adânc îngropate ale problemelor lor, în scopul de a înțelege şi schimba tiparele vieții.

hipnotizator: Expert specializat în direcționarea şi îndrumarea unui client, în

cadrul unei transe hipnotice.

hipnoză: Stare mentală modificată, caracterizată printr-o focalizare intensă, care se finalizează cu o accentuată susceptibilitate față de sugestii.

I Ching: Carte chineză antică pentru divinație, ale cărei metode se bazează pe crearea unor perechi de câte opt simboluri fundamentale şi pe interpretarea acestora.

iluzie: Exprimare a unei dorințe personale interioare, care poate

distorsiona percepția realității, pentru a face ca dorințele să pară a fi adevăruri exterioare.

imagistică ghidată: Visare cu ochii deschişi sau meditație direcționată, care foloseşte imaginația într-o manieră focalizată, în scopul de a atinge anumite obiective şi a vindeca mintea şi trupul.

incantație: Cântare repetitivă a unei simple melodii scurte sau chiar a câtorva note monotone. Această repetiție a aceloraşi cuvinte sau sunete ajută la atingerea unei stări spirituale mai profunde.

inconştient colectiv: Nivel al minții despre care Cari Jung credea că se transmite descendenților şi care conține un rezervor de idei, simboluri si arhetipuri ce formează miturile şi sistemele de credințe ale umanității.

ipoteza Gaia: Ideea că Pământul reprezintă, de fapt, o entitate, un enorm sistem biologic, care întruchipează un organism viu şi unic.

Îngeri păzitori: Ființe spirituale iubitoare, care ghidează omul prin viață. Conform teoriei reîncarnării, ele pregătesc şi ajută ființa umană să treacă prin viața actuală.

Înregistrări de tip akashic: „Bancă de memorie cosmică" ce conține informații despre absolut orice s-a întâmplat în univers, inclusiv detalii despre fiecare suflet şi fiecare viață trăită vreodată.

karma: Sumă a consecințelor tuturor acțiunilor din timpul fazelor existenței cuiva. Uneori, karma e considerată a fi un fel de „destin" sau „soartă".

levitatie: Fenomen în care obiectele, oamenii şi animalele plutesc în aer, fără a exista vreun mijloc fizic de susținere.

mandala: Schemă grafică a cosmosului, caracterizată printr-un aranjament concentric de figuri geometrice, fiecare reprezentând o imagine sau un atribut al unei zeități. Fiind cuvântul sanscrit pentru „cerc", sugerează „cercul vieții" la scară cosmică.

mantra: Cuvânt sau formulă recitată sau cântată, în mod repetitiv. Intenția este aceea ca sunetul să-şi găsească o rezonanță în trup şi să evoce anumite energii în timpul meditației.

materializare: Proces prin care un obiect apare parcă din senin.

medium: Persoană care serveşte drept instrument prin intermediul căruia personalitatea unui spirit se poate manifesta. Se mai numeşte şi mesager.

meridiane: Conforme medicinei antice chineze, căi prin care chi-ul (forța vitală a trupului) curge prin organism. Fiecare dintre cele 14

meridiane majore traversează o mulțime de părți ale corpului.

mesager spiritual: Persoană care comunică cu spiritele. Se mai numeşte şi medium.

metafizică: Ramură a filozofiei care priveşte natura realității şi a existenței, precum şi structura universului.

minte non-locală: în cercurile psi, termenul este folosit cu referire la accesarea unei minți vaste, eterne, care transcende spațiul şi timpul. Noțiunea sugerează faptul că mințile indivizilor sunt infinite şi formează împreună o entitate.

nadis: Căi de trecere considerate a funcționa ca nişte curente energetice vibraționale pentru energia psihospirituală numită prana.

nălucire: Forma cea mai apropiată de ceea ce oamenii numesc „fantomă" – un spirit cu o imagine care poate fi văzută şi care poate interacționa cu observatorul său.

neocortex: Regiunea cea mai evoluată a creierului, responsabilă pentru gândirea superioară, rațională.

non-localizare: Idee conform căreia un lucru sau un gând nu este localizat ca aparținând unui anumit spațiu şi timp. Acest punct de vedere sugerează că mintea nu este limitată la anumite repere în spațiu şi timp, precum trupul sau momentul de față.

paranormal: Aflat dincolo de gama fenomenelor cunoscute în mod ştiințific. Aceasta înseamnă că nici cauzele fenomenelor paranormale nu sunt cunoscute astăzi de oamenii de ştiință, deşi ele ar putea fi aflate într-o zi.

parapsihologic: Ramură a psihologiei care studiază experiențele psihice. Aceasta se referă la tipuri de comportament care ne permit să percepem informații aflate dincolo de limitele spațiului, timpului şi ale simțurilor comune.

patologic: Deviație de la starea mentală normală, sănătoasă.

pendul: Obiect suspendat într-un punct fix, obiect care oscilează ca răspuns la o forță naturală. În terminologie parapsihică, dispozitivul răspunde unei solicitări mentale.

percepție extrasenzorială (PES): Percepere a gândurilor, situațiilor sau a altor aspecte, fără a folosi vreunul din cele cinci simțuri „obişnuite".

percepție la distantă: Este similară vederii la distantă, dar se referă la orice tip de informație senzorială (de exemplu, sunet), percepută de la distanță.

prana: în conformitate cu tradițiile yoghine indiene, este o formă de energie care animă toate tipurile de materie fizică, inclusiv corpul uman.

precognitie: Cunoaştere prealabilă sau conştientă a unui eveniment viitor.

premonitie: Simțire precognitivă a unui pericol sau avertisment în privința unui eveniment viitor nefericit.

presentiment: Simțire a unui eveniment viitor.

presimțire: Simț inexplicabil legat de un eveniment sau rezultat viitor.

profeție: Cunoaştere prealabilă care vine sub forma unei viziuni sau a unui vis. În mod tradițional, sursa acesteia se consideră a fi revelația divină.

proiecție astrală: Separare conştientă a minții de corpul fizic, de obicei în timpul unei stări similare somnului. Aceasta îi permite cuiva să plutească deasupra sa şi să-si vadă propriul corp fizic.

proiecție: Termen psihologic care se referă la atribuirea emoțiilor sau trăsăturilor personale altcuiva. Acest lucru se petrece, de obicei, pentru a evita înfruntarea sentimentelor sau trăsăturilor personale.

psi: Literă a alfabetului grecesc şi începutul cuvântului grecesc psyche, care înseamnă, în traducere literală, „suflare" şi care se referă la sufletul uman. În studiile ştiințifice, se referă la forța care determină fenomenele psihice.

psihanaliză: Metodă sistematică de investigare a inconştientului, ca mijloc de însănătoşire mentală şi emoțională.

psihokinezie (PK): Abilitatea de a folosi mintea pentru a muta obiectele din loc, fără a le atinge.

psihometrie: Abilitatea de a atinge un obiect şi a pătrunde, în acest fel, în trecutul acestuia şi al posesorului său. Aceasta se poate întâmpla atunci când o persoană recepționează vibrațiile care acompaniază trecutul obiectului respectiv.

psihosomatic: Condiție fizică produsă ori influențată de starea emoțională a pacientului.

punct focal: Punct central al atenției, care ajută la concentrare.

realitate non-locală: Concept care susține că diferite evenimente petrecute la distanță pot avea, cu toate acestea, efecte în plan local.

reflexologie: Formă de însănătoşire prin intermediul mâinilor, bazată pe principiul că fiecare parte a corpului comunică în mod direct cu un punct de referință de pe laba piciorului, din palmă sau de pe ureche.

Masarea acestor zone ajută partea corespunzătoare a corpului să se vindece, datorită îmbunătățirii circulației sangvine, eliminării toxinelor şi reducerii stresului.

regenerare spirituală: Renaştere spirituală sau convertire religioasă. Termenul sugerează că o persoană care traversează o asemenea experiență se transformă, dobândind de obicei o condiție nouă şi îmbunătățită.

regresie în timp: Aplicație a hipnozei, prin intermediul căreia clientul se întoarce la o vârstă mai tânără (sau într-o viață precedentă), sub îndrumarea unui hipnoterapeut specializat în folosirea acestei tehnici. De obicei, aceasta este folosită pentru a explora aspecte emoționale rămase nerezolvate.

reiki: Metodă de însănătoşire prin intermediul mâinilor, în care un practicant instruit îşi aşază mâinile, folosind anumite poziții, pe şase puncte ale corpului, în acest fel, el potențează energia vitală, pentru a curge liberă prin organism.

reîncarnare: Credința că, după moarte, o persoană renaşte într-o altă viață.

respirație holotropică: Metodă de explorare a sinelui şi de vindecare, ce combină cercetările efectuate asupra conştiinței cu psihologia, spiritualitatea răsăriteană şi tradițiile mistice. Metoda provine de la psihiatrul Stanislov Grof şi îndrumătorul transpersonal Christina Grof.

retrocognitie: Formă a percepției extrasenzoriale, în care cineva dobândeşte o cunoaştere intuitivă a unor evenimente trecute, fără a obține informații cu ajutorul celor cinci simțuri fizice.

rugăciune: Intenție solemnă şi umilă de a comunica, în cuvinte sau gânduri, cu o forță divină.

sceptic: Persoană care pune sub semnul întrebării validitatea a ceva cu intenția de a pretinde dovezi factuale şi care tinde să perpetueze o atitudine de îndoială.

schizofrenie: Boală mintală ce se manifestă prin interiorizare, comportament bizar şi iluzii.

scriere automată: Formă de exprimare creativă ce implică scrierea de cuvinte. Se manifestă în timpul unei stări modificate de conştiință, când mintea rațională este deconectată, iar mintea intuitivă preia un rol mai activ.

sincronizare: Desfăşurare simultană izbitoare a două sau mai multe evenimente, care par să coincidă pur şi simplu.

somn REM: Mişcare rapidă a ochilor, ce reprezintă o fază a somnului, în care pleoapele par să se mişte în mod constant. Este îndeaproape legată de visarea intensă.

strigoi: Formă de psihokinezie generată în mod inconştient de o persoană cu emoţii intense, dar neconştientizate. Deşi echivalentul din limba germană *(poltergeist)* înseamnă „fantomă gălăgioasă", noţiunea nu se referă deloc la vreo fantomă.

şedinţă de spiritism (seance): O întâlnire sau o sesiune în care mesagerul Încearcă să comunice cu spiritele celor morţi.

tablă Oui-ja: Planşă care are litere, numere şi cuvinte tipărite pe ea şi care funcţionează împreună cu o mică platformă, concepută pentru a aluneca cu uşurinţă pe suprafaţa planşei. Oamenii îşi aşază vârfurile degetelor pe platformă şi o mişcă pe deasupra planşei, pentru a obţine răspunsuri (despre care se presupune că provin de la spirite) la întrebări specifice.

tarot: Pachet de cărţi de joc foarte special, folosit ca metodă de prezicere a viitorului.

telepatie: Comunicare a gândurilor şi/sau a sentimentelor între minţi, fără folosirea simţurilor comune.

terapia regresiei într-o viată anterioară: Terapie care, prin intermediul întoarcerii în timp, explorează senzaţii fizice şi emoţii, în scopul de a recunoaşte şi rezolva acele probleme ale unei vieţi anterioare care sunt profund conectate la aspectele vieţii curente.

transă: Stare modificată de conştiinţă, ce implică o absorbţie mentală completă.

ţintire: Tehnică folosită în timpul călătoriilor astrale pentru vizualizarea unei persoane sau a unui loc din realitatea curentă, în scopul de a vizita acea persoană sau acel loc.

uleiuri esenţiale: Uleiuri obţinute din plante, produse ce păstrează aroma şi alte caracteristici ale plantelor din care sunt făcute. Sunt utile ca parfumuri, arome şi medicamente.

unde cerebrale: Impulsuri de curent electric, care sunt produse şi emise în mod constant de către creier.

vedere la distantă: Folosire a minţii pentru a vedea o persoană, un loc sau un obiect localizat la o oarecare distanţă şi dincolo de capacitatea de a vedea fizic. Această abilitate îi permite unei persoane să fie martoră la evenimente desfăşurate într-o altă parte, fără a-şi folosi simţurile

cunoscute.

vergea magică: Instrument folosit în mod tradițional pentru detectarea surselor subpământene de apă sau de alte substanțe.

vindecare de la distantă: Concept care susține că vindecarea poate avea loc prin intermediul gândurilor direcționate, precum rugăciunea, chiar şi atunci când pacientul nu este prezent. Vindecarea de la distanță poate fi considerată o formă de telepatie.

visare lucidă: Conştientă care se petrece în timpul visării, prin care omul realizează că visează şi că dispune de capacitatea de a continua. Se prea poate întâmpla ca novicii să nu-şi poată direcționa visul, dar să capete în cele din urmă această abilitate.

vise profetice: Vise care au de-a face cu simțirea sau prezicerea viitorului.

vizualizare creativă: Noțiune conform căreia crearea mentală a unei imagini vizuale susține un rezultat aşteptat. Această imagine este adesea evocată mental, în timpul meditației sau al relaxării profunde.